

# HAINAUT OCCIDENTAL

le courrier

www.actu24.be

## Regard civilisé sur les plantes sauvages

La vision du monde de François Couplan se puise dans les racines des plantes sauvages, cadeaux de la nature qu'il fait partager.

● Christophe DESABLENS

Ethnobotaniste, baroudeur de la survie douce, formé sur le terrain au contact de la nature mais aussi docteur ès sciences du Muséum national d'histoire naturelle de Paris, François Couplan est à Tournai cette semaine. Une sommité internationale. Des dizaines d'ouvrages à son actif, scientifiques ou de vulgarisation, dont un dictionnaire étymologique de botanique, et une encyclopédie des plantes comestibles du monde entier en préparation. Outre une conférence-rencontre (voir ci-dessous), il animera au Mont Saint-Aubert des balades-cueillettes et des leçons de cuisine sauvage en collaboration avec «La cuisine des Mauvaises herbes». Nous l'avons rencontré ce lundi.

Dans votre dernier ouvrage, «La nature nous sauvera», vous faites remonter les malheurs de notre planète à la révolution néolithique et à l'invention de l'agriculture il y a plus de dix mille ans à peine...

Auparavant, depuis plus de deux millions d'années, l'homme s'était toujours



EdA

Mieux connaître la nature qui nous entoure, c'est prendre conscience de la place qu'on occupe et se sentir davantage responsable.

nourri de plantes sauvages; leur oubli est donc très récent par rapport à l'âge de l'humanité. Notre société consomme toujours plus... Or, une majorité de gens se posent énormément de questions par rapport à la menace écologique. J'observe que la réflexion est profonde. La révolution alimentaire à venir est locale, c'est-à-dire enracinée dans l'endroit où vit chacun. J'accompagne régulièrement les gens à observer les végétaux, à les ramasser, à les toucher et à les cuisiner. À voir la nature avec d'autres yeux. Or, quand on prend conscience de la place qu'on oc-

cupe au milieu de toutes ces espèces et cette variété, on vit mieux les choses, on se sent davantage responsable et on prend confiance en soi.

Est-ce à la portée de tout à chacun de se nourrir de plantes sauvages?

Sans aucun problème. Il ne s'agit pas bien sûr de partir seul dans la nature et de grignoter tout ce qu'on trouve. Il faut aller sur le terrain avec quelqu'un pour apprendre à toucher les plantes et à les sentir, puis lire des bouquins. Comme je dis toujours aux gens: c'est du travail, il faut un investissement personnel.

Vous avez découvert des milliers de plantes différentes sur les continents du globe. Dans nos régions, une espèce vous fascine-t-elle plus que d'autres?

Toutes les plantes m'émerveillent. J'ai une affection particulière pour l'ortie, une plante qui a une saveur particulière, permettant de préparer d'excellentes soupes, des gratins, des soufflets, des desserts voire des boissons. Et elle pique, donc elle est facile à reconnaître.

Il reste encore quelques places pour la balade de mercredi. Infos sur [www.itcgreen.com](http://www.itcgreen.com) ou sur [www.lacuisinedesmauvaisesherbes.com](http://www.lacuisinedesmauvaisesherbes.com) > [www.couplan.com](http://www.couplan.com)



EdA 046856

5

Tournai Culture pour tous, tous pour la culture



EdA 046863

6

Molenbaix Rencontre autour d'un golf



EdA

9

Courtrai Evolis, un zoning au top

SPORTS RÉGION 21-24

## Un art de vivre pour le XXI<sup>e</sup> siècle

Découvrir les plantes sauvages, c'est retrouver la nature et ses plaisirs. Un nouvel art de vivre au XXI<sup>e</sup> siècle également.

Ce jeudi, lors d'une conférence organisée à la Maison de la culture de Tournai, François Couplan fera partager une expérience de plus de trente ans consacrée à l'exploration du monde végétal. Un véritable garde-manger et non un mélange de mauvaises herbes et de plantes vénéneuses. Un énorme potentiel de la nature

trop souvent limité à quelques légumes proposés par une agriculture «intensive» et restrictive. Ainsi que l'expérimente depuis des décennies le conférencier, il existe pourtant dans la nature d'innombrables plantes aux saveurs variées, douces et piquantes, souvent aromatiques, parfois teintées d'amertume, permettant de préparer une multitude de plats savoureux. De grands chefs cuisiniers l'ont bien compris en invitant dans leurs assiettes quelques légumes oubliés. De nombreuses plantes sauvages communément appelées mauvaises herbes quand elles poussent là où elles ne devraient pas dans le jardin, ont des saveurs variées et d'un grand intérêt. «Quand on froisse pendant un



François Couplan est aussi un baroudeur de la survie douce.

certain moment une bête feuille de plantain, il se dégage une odeur de champignon; et cette plante se révèle être l'ingrédient d'une excellente soupe», dit notre interlocuteur. Les cormes blettes, crèmeuses, aromatiques et sucrées, évoquent un fruit tropical; la consoude trempée dans une pâte à crêpes et frite à la poêle rappelle étonnamment les filets de sole... «Outre leurs saveurs, les plantes sauvages ont un intérêt nutritionnel remarquable. Ce sont d'extraordinaires concentrés de vitamines et de sels minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants puissants qui remplacent avantageusement divers compléments alimentaires devenus à la mode.»

François Couplan est par ailleurs un baroudeur de la survie douce

dans des lieux sauvages. Une immersion permettant de comprendre que nos habitudes créent nos difficultés, «et que la nature est notre mère nourricière». Une douce manière de vivre, aux antipodes de certaines opérations «commando», ainsi que le conférencier l'attestera jeudi soir, en évoquant une philosophie qu'il a faite sienne: «découvrir les plantes sauvages, c'est retrouver la nature, ses plaisirs, et les fondements de la civilisation, c'est un nouvel art de vivre pour le XXI<sup>e</sup> siècle». ■ C.Ds

La conférence «Les plantes sauvages au XXI<sup>e</sup> siècle, un nouvel art de vivre», aura lieu ce jeudi 29 mai, à 20 h, à la Maison de la culture de Tournai. Infos et réservations: 069 253 080.