



Lettre d'informations n°18

François Couplan

www.couplan.com

Réflexions du moment...

Nous mangeons tous des symboles

Dans ma lointaine jeunesse, la viande figurait trois fois par jour à mon menu. Oui, même au petit déjeuner ! J'aimais la viande, c'est sûr, mais ce n'est pas pour cela que mes parents m'en servaient : c'est une longue histoire qui touche aux racines de l'humanité...

Mes ancêtres paternels étaient de pauvres paysans bretons sans terre qui se nourrissaient de bouillie de sarrasin et de petit-lait. Mon grand-père décida de monter à Paris comme palefrenier, puis revint au pays avec ses économies et acheta l'un des bistrotts du village : il y était devenu un notable. Mon père, né à Paris, ne supportait pas son milieu paysan et s'engagea dans l'armée où il intégra, sortant du rang, l'école d'officiers de Saint Cyr. Une fois capitaine, il épousa une fille de médecin et c'est ainsi que je fus élevé à Paris, dans un appartement cossu du très bourgeois septième arrondissement. Outre un remarquable exemple d'ascension sociale, cette brève biographie permet de réfléchir sur nos comportements : quand on est riche, on mange de la viande, beaucoup de viande – au point de s'en rendre malade, comme j'en fis l'expérience : à vingt ans, je me trouvais affligé de problèmes de santé auxquels la médecine ne comprenait rien... et qui cédèrent en quelques mois lorsque, sur les instances d'un oncle végétarien et philosophe, je cessai de manger de la viande.



Soupe d'ortie



Bien sûr, les produits animaux présentent de grands attraits gustatifs et un indéniable intérêt nutritionnel. Certes nos ancêtres lointains se gorgeaient de viande chaque fois qu'ils le pouvaient, ce qui n'était pas quotidien, et depuis le néolithique, certains peuples pasteurs vivent du lait et de la chair de leurs bêtes. Mais si nous consommons de la viande, c'est souvent pour montrer que notre statut social le permet, sans en avoir clairement conscience.

Pour mieux comprendre ce qui se passe aujourd'hui, remontons au Moyen Âge. À cette époque, la société féodale était divisée en deux parties fort inégales : au sommet les nobles, détenteurs du pouvoir, en bas, l'immense masse des paysans, « corvéables à merci ». Les nobles souhaitaient se distinguer de ces derniers par l'habitat (des châteaux plutôt que des masures), l'habillement, (des coupes compliquées et des couleurs vives, interdites aux roturiers), la langue (celle de la cour plutôt que le patois) et la nourriture. Dans ce domaine, la préférence des nantis s'orientait manifestement vers la viande, le gibier en particulier, car la chasse demeurait le privilège des nobles. Les oiseaux représentaient le nec plus ultra : puisqu'ils volent, ils vivent plus près de Dieu et leur consommation élève l'âme... Les rustres devaient se contenter du porc qui se vautre dans la boue et du bœuf de réforme lorsqu'il n'était plus capable de tirer la charrue. Aux nobles également les produits raffinés, le sucre et le pain blanc, symboles par leur couleur de la pureté tant recherchée, alors que les pauvres mangeaient le pain noir qui s'accordait à leur âme sombre. Les légumes exotiques, rapportés par les expéditions financées par les riches marchands, trouvaient leur place sur les tables aisées : difficiles à cultiver, ils nécessitaient les soins de jardiniers spécialisés que l'on devait payer et représentaient ainsi les symboles d'un statut supérieur. Les paysans se nourrissaient de légumes rustiques, plus simples à cultiver, voire, pire que tout, de végétaux sauvages qui présentaient aux yeux des « honnêtes gens » un défaut majeur : elles étaient

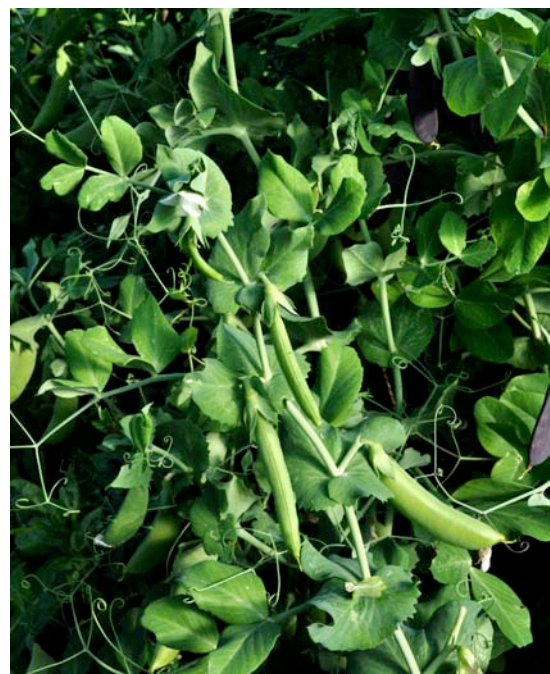


Soupe de plantain

gratuites et offertes par la nature « brute » ! Ces « plantes de disette » devinrent donc synonymes d'aliments de pauvres mal dégrossis.

Une intéressante constatation linguistique vient appuyer la faveur accordée à la viande dans l'alimentation. En latin classique, *vegetus* signifie : bien vivant, vif, dispos – de *vegeo*, exciter, animer. Un végétal est donc à l'origine caractérisé par sa force et sa santé et le verbe « végéter » veut dire : être fort, en bonne santé. Mais au XVII^e siècle, le terme change radicalement de sens et acquiert celui qui est courant aujourd'hui : mal se développer. La volte-face est significative d'un changement de mentalité qui s'est répandu depuis dans toutes les classes de la société. En effet, à partir de la

Petit pois, légume originaire de Méditerranée orientale, devenu à la mode en frais au XVIII^e siècle



révolution industrielle, les paysans montent en ville pour devenir ouvriers et y adoptent le mode de vie des bourgeois, lui-même copié de celui des nobles. Ils vivent dans des maisons qui deviendront confortables, s'habillent de façon moderne, parlent français et mangent de la viande et du pain blanc, autant que leurs moyens le leur permettent. La part végétale de leur alimentation se compose de légumes et de fruits d'origine exotique, qu'ils soient cultivés localement ou importés des colonies.



Salade de pétoncles à l'égopode croquant
© Jack Varlet

Et aujourd'hui, au XXI^e siècle, rien n'a changé pour nous, Occidentaux modernes. Il suffit d'analyser le contenu de nos assiettes, de même que la composition de nos potagers, pour voir qu'ils reflètent fidèlement les modes des siècles passés, lancées par les puissants et copiées par les membres des couches sociales inférieures avec l'espoir, illusoire ou réel, de gagner ainsi en statut. Bon, si nous sommes vraiment des « gens bien », il est évident que nous mangeons bio. Mais ne s'agit-il pas encore là de nous nourrir de symboles ? Nous consommons des aliments « purs », dépourvus de toutes les cochonneries avec lesquelles la chimie pollue tout, même s'il nous est impossible de les apercevoir. Avec un peu de bonne volonté, il nous est possible d'affirmer que ces produits obtenus « naturellement » sont meilleurs au goût que ceux dont nous inonde l'industrie agroalimentaire. Mais au final, sommes-nous réellement objectifs ?

La consommation de symboles n'est pas chose nouvelle. Depuis deux mille

ans, les Chrétiens consomment les hosties de pain azyme et le vin qui, consacrés (mais alors seulement), représentent respectivement le corps et le sang de Jésus, le Sauveur mort pour racheter nos péchés. Peut-on trouver plus symbolique ? En remontant plus avant dans le temps, il semble avéré, par les études archéologiques, que nos ancêtres lointains consommaient rituellement leurs semblables. La chose est certaine chez certaines tribus indiennes, africaines ou papoues, que l'on aurait tort de qualifier de « primitives ». On la retrouve, dramatiquement mise en scène, chez les Aztèques, par exemple, qui avaient développé une civilisation extrêmement élaborée. Dans tous les cas qui ont pu être étudiés, la consommation de chair humaine a pour but de s'approprier la force et le courage du guerrier abattu : au-delà du pragmatisme, voire du caractère gastronomique d'une telle démarche, il s'agit d'une approche éminemment symbolique où le

consommateur se nourrit de bien davantage que de protéines, en absorbant avant tout les qualités supposément contenues dans l'« aliment » en question.

Moins macabre et plus proche de nous, le succès des hamburgers et du coca n'est certainement pas dû à leurs vertus nutritionnelles, ni à leur délicieuse saveur (quoiqu'on puisse, probablement, en apprécier le goût). Il peut l'être à leur bas prix et à l'accoutumance qui résulte de la caféine de la boisson ou du monoglutamate de sodium ajouté aux steaks hachés. Mais ces substances ingurgitées représentent avant tout le symbole de la culture américaine dominatrice absolue du monde depuis la fin de la dernière guerre : ils représentent une façon peu coûteuse pour chacun de participer un peu, à sa manière, au rêve encore prégnant de l'american way of life, avec les blue-jeans, les Marlboro, le rock et les films de James Dean et de ses successeurs. Certes, lorsque se déclare le cancer, le rêve tourne au cauchemar. Mais on est prêt à mourir pour des symboles !



Asperges croquantes à l'oxalis et rabugo
© Jack Varlet

Mourir pour des symboles ? C'est bien ce que font les soldats qui se battent pour un pays ou un autre, pour défendre « leur » culture, « leurs » acquis, « leur patrie »... ou plutôt les intérêts d'un groupe dominant qui s'accroche au pouvoir qu'il détient. Il suffit d'un peu de propagande, bien peu, pour allumer les esprits, à l'exception de ceux des rares individus qui se permettent le luxe de réfléchir. Mais en ce qui concerne les symboles de la nourriture, c'est à peine si la publicité s'avère nécessaire : elle sert juste à orienter le

consommateur vers une marque plutôt que vers une autre. Les grandes lignes sont données par l'évolution globale de la société sur laquelle, semble-t-il, personne n'a prise. Par ailleurs, dans de nombreuses cultures, « manger » est un acte hautement symbolique qui ne se réfère pas qu'à la nourriture. Dans l'ancienne monarchie africaine de Mossi, au Burkina Fasso, le roi devait, pour être intronisé, parcourir le pays afin de « manger le royaume » : il s'appropriait ainsi l'espace historique en se nourrissant du pouvoir humain qui le faisait pleinement roi.



Lamé de rouget en nage de coquillages parfumée à l'alliaire
© Jack Varlet

L'homme dit « moderne » est, par essence, un être de symbole. C'est semble-t-il, ce qui nous fait différent des autres espèces – y compris des autres Homo qui nous ont précédés sur cette terre. Peut-être les Néanderthaliens, qui recouvraient parfois de fleurs les cadavres de leurs morts, étaient-ils capables de percevoir quelque chose au-delà de la réalité tangible. C'est en tout cas Homo sapiens qui, avec l'art pariétal, donne les premiers exemples manifestes de représentations concrètes de notions abstraites – ce qui est la définition du symbole (le cœur est le symbole de l'amour...). Il est fort possible que toute notre histoire découle de là : notre intuition de l'existence de « quelque chose » d'autre

que ce que nos sens nous révèlent nous livre à l'exploration nécessaire de l'inconnu... quitte à nous y brûler les ailes. Tel est notre destin : à nous d'y chercher la clarté en déchiffrant, par exemple, les symboles de ce que nous mangeons, afin de gagner un peu en liberté et en conscience.

À vos agendas ...

✓ **Stages 2014** : Toutes les dates de nos activités pour l'année à venir figurent maintenant sur notre site : <http://www.couplan.com>. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire. Nous espérons vous rencontrer ou vous revoir cette année.

✓ **Balade botanique au Bois de Boulogne** : Notre prochaine sortie-découverte botanique au [Bois de Boulogne](#) aura lieu le **mardi 14 janvier**. Venez découvrir la nature en pleine ville et constater que même au cœur de l'hiver les végétaux sont toujours bien là !

✓ **Atelier sur les plantes médicinales** : je constate depuis longtemps que le monde des **plantes médicinales** attire beaucoup de personnes, mais qu'il est très difficile de se faire une idée réelle de la situation au milieu des informations contradictoires et souvent alarmantes qui circulent. J'ai donc décidé de m'associer avec **Jacques Falquet**, biochimiste, pour vous permettre de "[démystifier les plantes médicinales](#)". Cet atelier aura lieu le week-end des **15 et 16 février 2013** à Massonnens (Fribourg, Suisse).

Pour tous renseignements sur les stages :
france.breil@couplan.com

✓ [Formation du Collège Pratique d'Ethnobotanique](#)

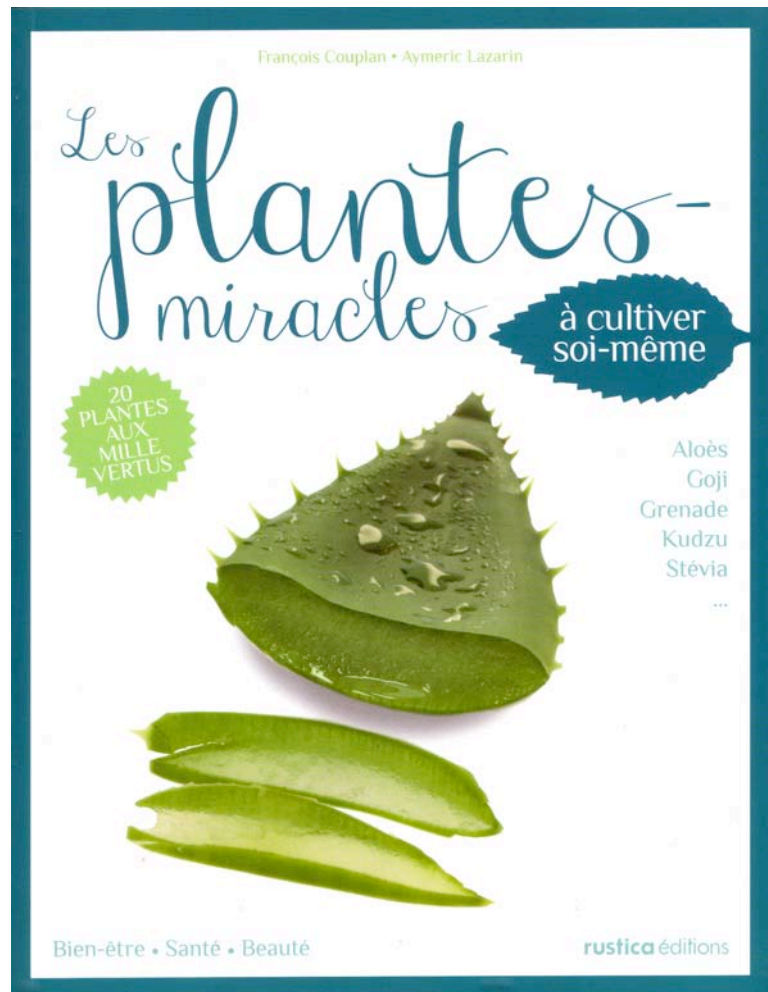
Nous avons commencé à prendre les inscriptions pour la pré-formation préalable à la nouvelle session du Collège Pratique d'Ethnobotanique qui commencera en septembre 2014. Elle vous permettra de mieux connaître les plantes par l'observation en utilisant tous vos sens, d'acquérir le vocabulaire pour les décrire, d'en découvrir les utilisations, de pratiquer cueillette et cuisine, d'explorer les multiples facettes des relations entre l'homme et les végétaux et de vous sentir plus

à l'aise dans l'étonnant monde des plantes. Cette pré-formation permet aux personnes qui la suivent de prendre beaucoup d'avance dans le programme de la formation. Vous pouvez vous y inscrire à tout moment avant le début des cours, mais plus vous commencerez tôt et plus vous en retirerez.



**Pour tous renseignements
sur la pré-formation :**
contact@couplan.com

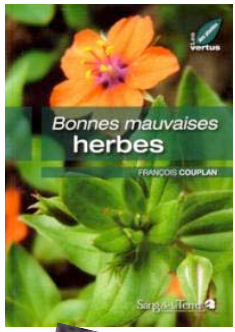
Le coin des livres ...



Les plantes miracles (François Couplan et Aymeric Lazarin)

Les plantes reviennent toujours davantage sur le devant de la scène. Certaines d'entre elles, qui nous aident à préserver notre santé et contribuent remarquablement à notre bien-être, peuvent être qualifiées de « plantes-miracles » ! C'est qu'on leur reconnaît de remarquables propriétés, aujourd'hui démontrées par des études scientifiques solides. Les unes sont appréciées pour leurs propriétés médicinales, d'autres pour leurs vertus nutritionnelles, les deux étant parfois confondues : on a créé pour ce dernier cas le terme bien pratique d'« alicaments ».

Vous trouverez dans ce livre la description de 20 plantes douées de qualités médicinales ou nutritionnelles particulièrement intéressantes, avec la présentation de leurs vertus, de leur composition, de leurs usages et de la manière de les cultiver de façon à pouvoir profiter chez vous, directement, de leurs bienfaits.



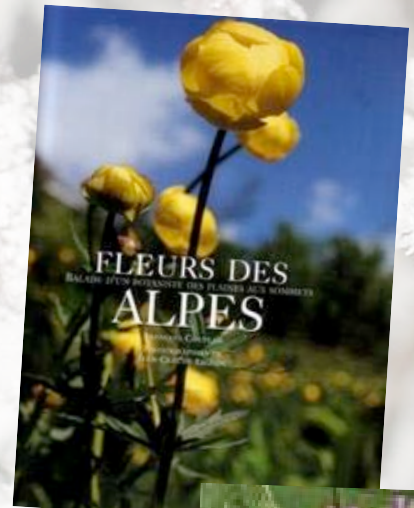
Pour Noël, offrez un livre sur les plantes !

La collection « [Les Vertus des plantes](#) » vous propose un large choix de petits livres à petits prix : pour les amateurs de plantes, les amoureux de la nature, les jardiniers et tous ceux et celles qui souhaitent se soigner au naturel ou mieux connaître les baumes pour la peau et les lèvres, les lotions, les masques, etc.

Découvrez tous nos ouvrages sur les plantes sauvages comestibles, la botanique, les plantes médicinales, le jardin et la nature sur [notre site](#).

Commandez dès à présent pour être sûrs d'avoir vos livres à temps pour les Fêtes !

Bonne lecture et belles découvertes végétales.





Plante du moment...

L'aubépine, *Crataegus monogyna*

L'épine blanche des haies

En lisière des bois, dans les haies et les clairières fleurit au printemps un arbrisseau dont les rameaux couverts d'épines acérées portent de petites feuilles joliment découpées en lobes plus ou moins profonds. Sa superbe floraison, qui capte l'attention, est suivie par une multitude de petits fruits d'un rouge d'abord vif puis terne

Un tendre feuillage printanier

Les toutes jeunes feuilles d'aubépine sont tendres et peuvent s'ajouter crues aux salades. Dans certaines régions les enfants les nomment « le mai » et les grignotent telles quelles au passage. Plus tard, elles deviennent trop coriaces pour pouvoir être utilisées.

De petits fruits nutritifs

Les délicates fleurs blanches ont une odeur particulière, qui surprend certains. On peut toutefois décorer les plats de leurs pétales. Quant aux fruits, ils sont à peine sucrés, plutôt fades et très farineux. Ils peuvent être cuits puis passés à travers un moulin à légumes pour éliminer les peaux et les noyaux. La purée obtenue doit ensuite être aromatisée, ou mélangée avec de la farine pour faire des gâteaux.

Bon pour le cœur

Les fleurs d'aubépine sont un sédatif cardiaque apprécié. Les feuilles et les fruits possèdent, à un moindre degré, leurs vertus.



Recette

Confiture d'aubépine

300 g de fruits d'aubépine, 50 g de cynorrhodons, 1/2 l d'eau, 200 g de sucre

- Faites cuire doucement les fruits d'aubépine dans l'eau avec les cynorrhodons jusqu'à ce qu'ils soient ramollis
- Passez-les à travers un moulin à légumes à grille fine pour en extraire la pulpe. Puis faites réduire à feu doux et ajoutez le sucre. Faites cuire de nouveau pendant environ 10 minutes.
- Versez en pots de verre et conservez au frais.

Vous pouvez épicer à votre goût cette confiture et l'utiliser pour accompagner des plats salés.

Bon appétit !

**Amicalement,
François Couplan**

**Nous vous souhaitons un bel
automne**

