



Lettre d'informations n°2

François Couplan

Réflexions du moment...

Je vous écris un peu plus tôt que je ne l'avais prévu, car, voici quelques jours, j'ai soudain vu ma boîte e-mail envahie de dizaines de messages alarmistes concernant l'interdiction prochaine des **plantes médicinales dans l'Union Européenne**. Il s'avère en fait que la vidéo larmoyante qui figurait en lien faisait référence à la même situation qu'une lettre qui avait largement circulé sur le net en octobre dernier. Je m'étais, à l'époque, renseigné sur cette problématique et avais informé de mes conclusions toutes les personnes qui m'avaient alors écrit. Et nous en avons longuement discuté pendant les cours du Collège Pratique d'Ethnobotanique. J'ai donc réagi rapidement en répondant succinctement aux personnes qui m'ont récemment écrit, inquiètes et outrées, afin de calmer les esprits. Mais je pense qu'il est souhaitable que je précise ma position, car les choses ne sont pas simples.

Je ne m'étendrai pas sur les aspects techniques de la situation en question. Vous trouverez



Millepertuis perforé

ci-dessous quelques liens que je vous propose de suivre pour vous en faire une meilleure idée. En substance, il s'agit d'une Directive datant du 31 mars 2004 qui va devenir effective le 1^{er} avril 2011. Celle-ci stipule que les plantes médicinales doivent faire l'objet d'une Autorisation de Mise sur le Marché pour être commercialisée dans l'Union Européenne, mais que celles qui ont traditionnellement été utilisées dans l'UE depuis au moins 15 ans bénéficieront d'une procédure simplifiée, beaucoup moins coûteuse. Il est certain que cette loi pénalise les médecines non-occidentales qui devront être reconnues depuis plus de 30 ans pour bénéficier de ces mesures allégées, ce qui est regrettable. Par ailleurs, certaines plantes pourront être considérées comme des compléments alimentaires, mais la

procédure les validant est très contraignante et a très souvent abouti un refus. Il s'agit donc, en fait, d'une lutte sans merci entre l'industrie pharmaceutique et celle des compléments alimentaires (l'association ANH mentionnée dans la vidéo). De ce combat de titans provient la fameuse lettre alarmiste, vidéo et pétition à la clé, lancée par les fabricants de compléments alimentaires qui voudraient ainsi faire pression sur les autorités en faisant vibrer la corde sensible des personnes concernées : nous tous !

Je trouve le procédé difficilement acceptable ; rouler les gens dans la farine en détournant l'information à son profit et se constituer à peu de frais un fichier d'adresses utilisable à des fins commerciales ne me convient pas : c'est l'une des premières raisons de ma réaction.

Mais ce n'est pas l'essentiel : il me semble nécessaire d'aller plus loin, j'ai toujours aimé creuser les choses. Il est certain que la loi dont il est question plus haut n'est pas faite pour servir les intérêts du public, mais ceux de l'industrie pharmaceutique. Il faudrait se montrer bien naïf pour penser le contraire, et avoir oublié la célèbre loi du 5 janvier 2006 qui punit de 2 ans de prison et/ou 75 000 euros d'amende quiconque prépare, commercialise, emploie ou recommande le purin d'ortie ou d'autres plantes... Nous devons constamment faire preuve de vigilance !



Mais ce que je remets en cause est avant tout la façon de réagir à cet état de fait. Comme je l'ai écrit dans mon mail, je ne crois pas qu'il soit bon de diaboliser les « méchants-qui-ont-tort-et-veulent-écraser-les-gentils-qui-ont-raison », c'est-à-dire « eux » contre « nous ». Il y a là quelque chose de subtil. En effet, il ne s'agit pas de baisser les bras en prétextant : « De toute façon, je ne peux rien faire contre les multinationales... », mais pas non plus de partir en croisade contre ces dernières.

Pourquoi ?

- Parce que je ne pense pas que ce soit la manière la plus efficace d'agir.
- Parce que je suis persuadé que nous sommes tous co-responsables de cet état de fait par le soutien, plus ou moins conscientisé, que nous apportons au système qui crée cette situation.
- Parce que je ne crois pas au pouvoir de la haine, mais bien davantage à celui de l'Amour.

Je m'explique. Pour moi, c'est l'acceptation de sa responsabilité propre qui nous donne le pouvoir d'agir efficacement. Nous pouvons le faire en tant qu'électeur (dans une mesure limitée, certes, mais estimons-nous néanmoins heureux de cette possibilité) et surtout en tant que consommateur. Ce dernier point requiert une réflexion profonde de tous les instants et, sans doute, nécessitera encore un changement certain dans nos modes de vie.

Ce système dont nous dénonçons, en l'occurrence, des aspects qui nous dérangent, est né il y a quelque dix mille ans et ses dysfonctionnements étaient déjà prédictibles. Comme en toute chose, il est impossible de pouvoir bénéficier de ses avantages sans subir en même temps ses inconvénients (avoir le beurre et l'argent du beurre...). Donc si nous voulons que les choses changent, il faut en comprendre le mécanisme précis et nous impliquer totalement dans ce changement, dans notre vie de tous les jours. C'est à nous d'être l'exemple du monde dans lequel nous souhaitons vivre ! En ce qui me concerne, j'y reviens donc, je préfère qu'il soit basé sur l'Amour plutôt que sur la haine. D'aucuns me

taxeront d'utopiste, de rêveur, ou m'assèneront, à raison, que je ferais bien de faire preuve de plus d'amour dans ma vie quotidienne... Sans doute ont-ils raison. Mais depuis plus de soixante ans que je développe ma relation avec les plantes et les humains, et que je vis selon mes convictions profondes, je fais mon possible pour tenter d'améliorer les choses en moi et autour de moi. Je suis bien conscient que le travail est encore immense. Mais si je devais conclure avec un seul mot, il serait vite trouvé : confiance !

Les choses ne s'arrêtent pas là, bien entendu. Si vous voulez en savoir davantage sur les raisons de ma position face au monde, je vous propose la lecture de mon livre [*La Nature nous sauvera*](#) : vous y trouverez, j'en suis sûr, des pistes de réflexion. Et si vous avez envie que nous discutons de tout cela, ce sera avec grand plaisir, dans la mesure de mes possibilités.

Cordialement
François Couplan

Voici quelques liens à suivre pour vous faire vous-même une idée de la polémique en question :

Syndicat des SIMPLES :

<http://www.syndicat-simples.org/actualites/les-plantes-medicinales-bientot-interdites-dans-lue-propagande-desinformation-enjeux-de-pouvoirs-autour-de-herboristerie-en-europe>

<http://www.syndicat-simples.org/actualites/petition-defensemedecinenaturelleeu-propagande-desinformationet-recuperation>

Précisions de Christian Busser, pharmacien :

http://www.couplan.com/fr/contact/Newsletter/plantes_medicinales

Liberterre : <http://www.liberterre.fr/liberterrres/codex/sylvie-simon02.html>

Nature et Progrès Belgique : <http://www.natpro.be/>

Si vous avez le temps et lisez l'anglais, plongez-vous dans *The new European legislation on traditional herbal medicines: main features and perspectives* :

<http://www.fitoica.com/Biblioteca/Revistas/Fitoterapia/2004/marzo.pdf>

Et vous pouvez télécharger ici la fameuse Directive européenne de 2004 - en anglais (coller ce lien dans votre navigateur) :

[http://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CByQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mhra.gov.uk%2Fhome%2Fidcplg%3FidcService%3DGET_FILE%26dDocName%3DCON009359%26RevisionSelectionMethod%3DLatest%26noSaveAs%3D0%26Rendition%3DWEB&rct=j&q=The%20Traditional%20Herbal%20Medicinal%20Products%20Directive%20\(THMPD\)%202004%2F24%2FCE&ei=wyCJTZveJ42XhQfO6K3ADg&usq=AFQjCNGdMz95XrdgRIZLzkoTzN9ScZ9G1w&cad=rja](http://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CByQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mhra.gov.uk%2Fhome%2Fidcplg%3FidcService%3DGET_FILE%26dDocName%3DCON009359%26RevisionSelectionMethod%3DLatest%26noSaveAs%3D0%26Rendition%3DWEB&rct=j&q=The%20Traditional%20Herbal%20Medicinal%20Products%20Directive%20(THMPD)%202004%2F24%2FCE&ei=wyCJTZveJ42XhQfO6K3ADg&usq=AFQjCNGdMz95XrdgRIZLzkoTzN9ScZ9G1w&cad=rja)





**À suivre ce
printemps...**

Conférences

- Pour tous les Suisses et tous ceux qui habitent à proximité de l'Helvétie, je donne une [conférence « Les plantes, source de vie »](#) le **mercredi 30 mars 2011**, à 20h00, à **Riaz** (Fribourg - Suisse), à la **librairie Les Ailes de la Vie** - Impasse des Terreaux 6 (inscriptions et renseignements : +41 26 913 80 62 - info@aillesdelavie.ch).

Stages

- Venez nous rejoindre sur le terrain : il reste encore des places pour certains de nos [stages](#) et de nos [ateliers](#).
- **Les plantes qui poussent autour de chez vous**, vous intriguent ? Quelle est cette rosette appétissante ? Et cette plante étrange qui s'est installée mon jardin, elle se mange ? [Nos ateliers en région parisienne et en Thiérache](#) sont faits pour vous : 2 jours de balade, de rencontre des plantes sur le terrain pour reconnaître celles qui poussent sur le pas de votre porte et vous intriguent, des astuces pour préparer délicieusement les herbes les plus communes. Profitez-en : il reste des places pour les week-ends des **21 et 22 mai à Songeons**, dans l'Oise et des **11 et 12 juin à Sorbais** dans l'Aisne, à deux pas de la Belgique : amis belges, rejoignez-nous nombreux !
- [L'agenda](#) vous permet de voir en un clin d'œil toutes les dates des ateliers et stages de cette saison.

Plante du moment...

La violette (*Viola* spp.)

Allons dans les bois...

Les violettes aiment les endroits frais et ombragés, les sous-bois clairs, les haies ou les lisières, bien que certaines préfèrent les pelouses. Leurs feuilles en cœur, velues, d'un vert mat, sont aussi caractéristiques que leurs fleurs si connues, violettes, bleu-lilas, blanches ou jaunes suivant les espèces. Car de nombreuses formes de violettes poussent dans nos régions.

Un légume pour la soupe

Les feuilles des violettes sont douces et peuvent se manger crues en salade ou cuites comme légumes. Leur texture mucilagineuse les fait préférer en mélange avec d'autres plantes, mais on peut la mettre à profit pour épaissir les soupes.

Un parfum de violette

Les fleurs de toutes les violettes décorent superbement les salades, et les desserts. Mais il faut savoir que bien peu d'espèces ont des fleurs parfumées. Seules la **violette odorante** (*Viola odorata*), la **violette blanche** (*Viola alba*) et la **violette suave** (*Viola suavis*) dégagent cet extraordinaire odeur qui rend le cœur heureux.

Violettes et pensées

Les pensées sont des violettes dont les fleurs ont des pétales latéraux dirigés vers le haut. Elles poussent dans les prés, les champs et les alpages. Leur feuilles, petites et de saveur prononcée, ne sont pas comestibles.

Soupe de violette

100 g d'oignons, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 400 g de feuilles de violette, 200 g de pommes de terre, 1 gousse d'ail, 1 l d'eau, 1 cuillère à café de sel, 50 g de crème fraîche, 20 g de fleurs de violette

- Faites fondre les oignons hachés dans un peu d'huile d'olive au fond d'une grande casserole.
- Ajoutez les feuilles de violette grossièrement hachées et laissez réduire.
- Ajoutez ensuite les pommes de terre coupées en morceaux et l'ail haché. Couvrez d'eau et salez.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajoutez le reste de l'eau. Ajoutez les fleurs de violette crues et passez la soupe au mixer.
- Au moment de servir, ajoutez une ou deux cuillerées de crème fraîche.

Cette recette peut s'appliquer à de nombreuses plantes sauvages, en particulier aux orties, dont on n'utilisera que les toutes jeunes pousses.



Partage...

Et en prime, deux recettes à la violette de Christine la tourangelle

Sorbet à la violette

2 bols bien pleins de violettes, 1 bol d'eau, 3/4 de bol de sucre de canne blond, jus de citron

- Portez l'eau à ébullition. Hors du feu mettez-y les violettes. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
- Couvrez et laissez infuser les violettes au moins 2 heures.
- Passez un coup de mixer plongeur. Filtrez en exprimant bien.
- Ajoutez le sucre et laissez décanter couvert au moins une heure en remuant une ou deux fois le sucre pour qu'il ne reste pas au fond.
- Faites chauffer très doucement jusqu'à dissolution complète du sucre.
 - Quand le liquide est froid, faites prendre en sorbet à la turbine à glace et servez accompagné de meringues à la violette et de violettes cristallisées.



Meringues à la violette

2 œufs, 1 bol de violettes, sucre de canne blond cristallisé, sucre glace (sucre de canne)

- Faites sécher au four à 40° les violettes pendant plusieurs heures. Quand elles sont déshydratées, pulvérisiez-les en une poudre pas trop fine.
- Puis faites chauffer le four à 110° C.
- Séparez les blancs des jaunes. Pesez les blancs et préparez le même poids de sucre et le même poids de sucre glace. Réservez.
- Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre et continuez à battre pendant encore 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le sucre glace et mélangez délicatement.
- Ajouter 2 cuillerées à café de poudre de violettes, mélangez.
- Mettez la préparation dans une poche à douille.
- Sur une plaque allant au four habillée d'une feuille de papier sulfurisé, déposez les meringues qui ne doivent pas être trop grosses (petites, elles sont plus jolies et meilleures !). Saupoudrez dessus la poudre de violette.
- Mettez au four 25 à 30 minutes.

Les meringues doivent rester très légèrement moelleuses à l'intérieur.

Christine Causera

<http://afleurdegout.blogspot.com/>