

Lettre d'informations n°23

François Couplan

Réflexions du moment...

Ce sont les plantes qui sauvent les hommes

À une époque qui semble bien lointaine, nos ancêtres évoluaient librement dans l'environnement originel et en tiraient leur subsistance sans recourir à l'agriculture. De nombreuses traditions dépeignent ces temps comme un « âge d'or ». Au fil des siècles, victime de l'hégémonie progressive de la campagne sur la nature puis de celle de la ville sur la campagne, l'union immémoriale de l'homme et du végétal n'a cessé de s'effilochoer.

Nos prédécesseurs vivaient au quotidien leur parfaite connaissance de la flore, en symbiose avec les plantes qui constituaient la base principale de leur nourriture, les abritaient, les vêtaient, les chauffaient et les soignaient. Elles leur offraient également les moyens de se parer, de teindre leurs vêtements, de fabriquer des récipients ou de tresser des cordes. Parfois, des écorces assouplies leur fournissaient des robes et des couvertures comme cela se pratique encore en Amazonie et à Hawaïi. De feuilles, de tiges ou de troncs évidés surgissaient miraculeusement des instruments de musique. Racines, bois ou fruits procuraient les poisons de pêche et de chasse. Les plantes étaient présentes dans la plupart des domaines de la vie. Mais l'homme est oublieux...



À Bornéo, on fabriquait encore il y a peu, des vestes en écorce d'arbre

En 1845, un champignon parasite attaqua les pommes de terre irlandaises et en détruisit presque totalement la récolte. Il récidiva en 1846 et 1848, provoquant une famine terrible qui tua près d'un million de personnes et en incita davantage encore à émigrer vers le Nouveau Monde. Inimaginable lorsque l'on sait que des dizaines de plantes sauvages comestibles poussaient en Irlande, et qu'il aurait été si simple de les ramasser ! Mais les habitants de l'île étaient devenus depuis deux siècles totalement dépendants du tubercule américain, et les connaissances traditionnelles s'étaient perdues. Au point qu'un huitième de la population se laissa mourir de faim au milieu d'un garde-manger !

Des témoignages écrits confirment que nombre de personnes, retrouvant un ancestral instinct, eurent recours pour survivre à la flore spontanée et furent ainsi sauvées. Cependant, il serait réducteur de limiter aux périodes de disette la consommation de végétaux sauvages. Les scientifiques pensent que l'homme existe, sans changements fondamentaux, depuis environ trois millions d'années. Or les fouilles archéologiques permettent de dater les débuts de l'agriculture à quelque douze mille ans seulement. Pendant la plus grande partie de son aventure terrestre, l'être

humain, dont l'alimentation doit obligatoirement comporter une importante part végétale, s'est donc nourri de plantes sauvages. Même à l'ère de l'agriculture, les produits de la cueillette continuent, pendant plusieurs millénaires, à être consommés de façon habituelle à côté des céréales et des légumineuses. Ces graines riches en glucides fournissent à l'organisme l'énergie nécessaire sous une forme facile à stocker. Les légumes, les fruits et les condiments, apportent de leur côté un complément nutritionnel indispensable sous forme de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et de fibres. Or ils poussent abondamment dans la nature et leur culture ne se développera que bien plus tard. Il est vraisemblable que nos ancêtres se délectaient des végétaux sauvages autant que nous apprécions ceux que nous cultivons. D'après ce que j'ai constaté sur les cinq continents, les plantes de cueillette sont généralement estimées et consommées avec plaisir, et la conscience de leurs bienfaits est généralement présente. L'intérêt gustatif et nutritif n'est donc pas en cause dans leur désaffection. Les raisons en sont plutôt d'ordre historique et culturel.

Au Moyen-Âge, la société occidentale se trouvait profondément clivée. Les nobles puis les bourgeois, auraient pensé déchoir en consommant des herbes grossières et des « racines » tout juste bonnes pour les rustres, voire pour les animaux. Il leur fallait avant tout de la viande et des produits raffinés. S'ils consommaient des légumes et des fruits, ce devaient être les récentes introductions rapportées d'explorations lointaines, que leurs jardiniers cultivaient à grands frais sur leurs propriétés. Ainsi s'établit l'alimentation de l'Occident « moderne », toujours basée, quatre siècles plus tard, sur la viande, le pain blanc, le sucre, les légumes et les fruits d'origine exotique - la tomate, le haricot, la courgette, le poivron, la pomme de terre, le maïs sont américains ; l'aubergine, l'épinard, la carotte, l'abricot, la pêche sont asiatiques ; melons et pastèques sont africains... À part le chou et la betterave, bien peu de légumes et de fruits sont originaires d'Europe.



Solanum tuberosum

Dès que les révolutions économiques et sociales leur permirent de quitter leurs champs, les paysans « montèrent » en ville pour devenir ouvriers. Là, ils s'empressèrent d'adopter le mode de vie des bourgeois, valorisé, et en particulier leur façon de se nourrir, vouant à l'oubli leur statut antérieur. Les légumes rustiques traditionnels, pourtant parfaitement adaptés à nos sols et à nos climats cessèrent d'être cultivés - par exemple le panais, une grosse racine blanche, aromatique et nutritive, jadis plus communément plantée que la carotte, sa cousine, parce qu'elle se montre singulièrement productive et résiste aux gels les plus intenses. La cueillette devint une activité indigne de l'honnête homme et les récoltes sauvages se trouvèrent liées au spectre des famines... C'est ainsi que se perdirent rapidement des traditions millénaires, enracinées dans une terre délaissée. Le développement progressif des industries agroalimentaires allait contribuer à ce processus d'appauvrissement. Finalement, nos habitudes de consommation sont basées sur des modes et des symboles de statut, beaucoup plus que sur des raisons objectives tel l'apport nutritionnel des aliments.



L'homme moderne s'est longtemps imaginé que les plantes sauvages présentait peu d'intérêt. C'est pourquoi les relations avec elles ne se sont maintenues que de façon diffuse dans les campagnes et chez quelques citadins éclairés, sous forme de cueillettes de pissenlits, de champignons, de fraises des bois ou de quelques plantes médicinales. Certains experts participent à la survie de ces savoirs immémoriaux : en Occident, les botanistes et les ethnobotanistes, les herboristes et les phytothérapeutes ; dans d'autres régions, les tenants des traditions ayurvédique, chinoise ou tibétaine, les hommes-médecines, les guérisseurs ou les shamans. Tous portent témoignage des liens profonds qui unissent l'homme aux plantes. En Europe - et le reste du monde suit à grands pas - ce patrimoine d'une humanité originelle se réduit comme peau de chagrin, au point que distinguer une pâquerette d'une marguerite est en passe de devenir une prouesse.



Pourtant, malgré l'extension de l'environnement urbain, le regain d'intérêt actuel pour la nature permet d'espérer une nouvelle conscience de l'importance des plantes sauvages. Si dans les campagnes, ces « herbes de disette » ne sont même plus données aux animaux, l'habitant des villes, las du béton, s'ouvre au « naturel » (aussi bien dans l'authenticité du terme que dans son sens dévoyé à des fins publicitaires). On cultive l'ortie pour la commercialiser en bocaux, et de plus en plus de restaurateurs se lancent dans la cuisine des plantes sauvages, avec parfois plusieurs étoiles à la clé.

Il faut dire qu'elles nous invitent à découvrir des saveurs dont nous n'avons pas même idée. Les feuilles de plantain ont un goût de champignon. Celles de la consoude, trempées dans une pâte à crêpe et passées à la poêle, rappellent étonnamment les filets de sole... en moins cher ! La saveur vanillée du mélilot confère aux pâtes une dimension inattendue tandis les cynorrhodons réduits en purée renouvellent l'idée de la classique sauce tomate. Quant aux cormes blettes, crémeuses, aromatiques et sucrées, elles évoquent quelque mystérieux fruit tropical... Que de trésors méconnus, où puiser de savoureuses idées pour ses créations culinaires !



Rosa canina



Plantago media



En se penchant sur ces humbles végétaux, il est clair que leur intérêt dépasse largement l'anecdote ou le simple plaisir gustatif. Par la variété de leurs saveurs, ils ont de quoi réjouir les papilles les plus blasées. Mais leur valeur nutritionnelle mérite aussi que l'on s'y arrête. Les plantes sauvages sont de véritables concentrés de vitamines, de minéraux et d'autres éléments essentiels. L'excellente santé que m'a valu une trentaine d'années de leur consommation m'a donné l'intuition de leur apport capital en nutriments bien avant que ne le confirment les analyses de ces herbes.



Alliaria petiolata

L'ortie, par exemple, contient en poids sec plus de protéines que le soja. Équilibrées en acides aminés, elles possèdent la même valeur que les protéines animales. Cette bombe diététique met fin au vieux « mythe des protéines » selon lequel les protéines végétales seraient nécessairement inférieures aux protéines animales.

De récentes études ont montré l'inexactitude de cette affirmation. Les cynorrhodons ou « gratte-culs », sont de vingt à cent fois plus riches que les oranges en vitamine C. La consoude, une plante opulente aux larges feuilles rugueuses, renferme de la vitamine B12, supposée jusqu'à ces dernières années absente du règne végétal.

Et qui pouvait penser que le galinsoga, une « mauvaise herbe » aux petites fleurs blanches introduite d'Amérique du Sud et commune dans les jardins, était plus riche en fer que les épinards ? Qui savait que l'amaranthe, une autre américaine envahissante, regorgeait de calcium ou que les feuilles de pissenlit contenaient davantage de provitamine A que la carotte ?

Dans la pratique, les plantes sauvages peuvent bel et bien contribuer à équilibrer l'alimentation de l'homme et à éviter les carences. Ainsi a-t-on observé que certaines populations des Antilles pallient un manque de protéines par la consommation de « brèdes », feuilles vertes de diverses plantes - en particulier d'amaranthes - cuites en épinard. Un autre exemple : une mission américaine qui s'était rendue sur les hauts plateaux de Bolivie pour étudier l'alimentation des Indiens des Andes se rendit compte à l'analyse que leur alimentation était carencée en sels minéraux et en vitamines. Pourtant ces gens se portaient parfaitement bien et ne présentaient aucune trace de malnutrition. Le mystère dura plusieurs semaines, jusqu'à ce que l'un des chercheurs ait l'idée de suivre les habitants sur tout le cours d'une journée. Il s'aperçut alors qu'ils avaient l'habitude de grignoter diverses plantes sauvages en se rendant à leurs champs. À l'examen, il s'avéra que ces plantes leur apportaient les éléments manquants dans leur alimentation de base. L'exemple des Crétois est particulièrement parlant : d'octobre à mai, ils consomment quotidiennement une variété impressionnante de plantes sauvages récoltées du bord de la mer aux pentes des montagnes. Chaque matin les femmes des villages viennent en vendre, à bon prix, sur les marchés des villes et certains restaurants en proposent à leur menu. Il semble que cette tradition soit aux sources de la santé proverbiale des habitants de l'île. Le célèbre « régime crétois » est basé en fait sur une consommation régulière de plantes sauvages !

Finalement, le véritable équilibre nutritionnel de l'homme se trouve dans une alimentation la plus variée possible, où le végétal doit tenir une place essentielle. La contribution des plantes sauvages à ce domaine fondamental de la vie est absolument remarquable et mérite de s'accroître.

Taraxacum officinale



Si les végétaux préservent la santé en apportant à l'organisme tout ce dont il a besoin, ils peuvent également contribuer à la rétablir lorsqu'une maladie s'est déclarée. Les vertus médicinales des plantes sont connues depuis les temps les plus reculés. La phytothérapie moderne représente l'aboutissement d'une longue tradition aux origines paléolithiques. De la feuille de plantain écrasée sur une blessure, qui a dû soulager plus d'un chasseur d'aurochs, à celle de la digitale, base d'un indispensable remède pour le cœur mis au point au XIXe siècle, des milliers de plantes différentes ont permis de soulager les maux humains.

Un grand nombre de médicaments de synthèse employés par la médecine occidentale moderne est d'origine végétale – telle l'aspirine, obtenue par modification d'une molécule extraite de la reine-des-prés. Si dans bien des cas, ils agissent plus rapidement que les plantes elles-mêmes, les effets de ces dernières sont certains et bien recensés. Leur efficacité est prouvée dans de nombreuses pathologies, en particulier les maladies chroniques. En outre, leur action ne provenant pas d'un seul principe mais d'un ensemble nommé « totum », elles sont généralement exemptes des effets secondaires désagréables des médicaments chimiques. La tradition ayurvédique en Inde, les médecines chinoise ou tibétaine et bien d'autres à travers le monde, basées sur une longue expérience des plantes, obtiennent des résultats remarquables.



Filipendula ulmaria



Aconitum napellus



Arnica montana

Mais ceci ne signifie pas que tout remède naturel soit sans danger. Certains végétaux sont mortels à faible dose. L'aconit, une belle plante des montagnes aux fleurs bleues en forme de casque, servait à préparer un poison pour les flèches de guerre ; la belladone, une étrange plante des bois aux grosses baies pourpres tentantes, a envoyé plus d'un imprudent de vie à trépas... D'autres peuvent causer des dommages à l'organisme si elles sont utilisées en quantités excessives ou pendant une trop longue période. C'est pourquoi on préconise généralement des cures de trois semaines entrecoupées d'une pause équivalente. D'ailleurs la notion de plante médicinale est très vaste et s'étend des légumes sauvages les plus inoffensifs, tel le pissenlit, excellent pour le foie, aux végétaux les plus dangereux. L'homéopathie peut se permettre d'employer couramment les toxiques (par exemple l'aconit, la belladone, le tabac, le vétrate, l'arnica) car le principe actif n'est pas physiquement présent dans les granules.



Atropa belladonna

www.couplan.com

Les plantes donnent et entretiennent la vie. Elles la facilitent aussi de mille manières. Les fibres des tiges, des rameaux et de certaines feuilles permettent de fabriquer des liens. Les huttes des Pygmées sont couvertes des immenses feuilles d'une plante de la forêt équatoriale disposées comme des écailles. Les troncs des arbres forment d'incontournables matériaux de construction pour les cabanes et les maisons. Les plantes fournissent des pigments pour la décoration, des résines pour calfater les embarcations et de la colophane pour enduire l'archet des violons, des encens pour purifier l'air et élever l'âme, du caoutchouc, de l'essence « verte » et – dernière nouveauté - des plastiques biodégradables... Il n'y a pas de domaine où le végétal ne puisse contribuer à améliorer le sort de l'homme et lui apporter du bien-être !

Et puis les plantes procurent du plaisir – plaisir des yeux et des sens, bien souvent des papilles... Retrouver cette notion longtemps confisquée par notre culture me semble fondamentale à l'équilibre de l'être. Plus encore qu'une sensation personnelle agréable, les plantes offrent l'occasion de partages multiples qui décuplent le plaisir. Ce sentiment de plénitude me paraît un « baromètre » très efficace du juste chemin. Découvrir, cueillir, préparer et savourer avec d'autres personnes les végétaux de la nature, voilà un excellent moyen d'en faire l'expérience.

Ce sont les plantes qui sauvent les hommes... Pas seulement sur le plan matériel. C'est avant tout de relations qu'il s'agit. La rencontre d'une plante peut être aussi émouvante que celle d'un être humain. L'échange n'est pas verbal, ce qui le rend particulièrement profond, comme peut l'être l'interaction avec une personne dont on ne parle pas la langue. La communication au-delà des mots est la plus importante. Vivre avec les plantes est une méditation permanente.



Epilobium angustifolium

À vos agendas...



- ✓ **Prochaine balade botanique** au **Bois de Vincennes** : le **jeudi 26 mars 2015**. La nature en ville est remarquablement forte : le moindre brin de vergerette poussant entre deux pavés est un hymne à la puissance de la nature. Et la diversité de la flore urbaine est vraiment étonnante !

- ✓ Nous commencerons l'année par **un atelier printanier dans les Corbières** sur le week-end de Pâques : **du samedi 4 au lundi 6 avril 2015**. Pour la première fois, nous allons donner un stage de **trois jours dans l'Aude**, entre Narbonne, Carcassonne et Perpignan. Ce sera l'occasion de découvrir la flore printanière de ces montagnes calcaires dans sa prime jeunesse. Tendres salades, légumes savoureux et desserts colorés des premières fleurs seront au menu.



- ✓ **Notre premier atelier en région parisienne** : week-end des **25 et 26 avril 2015**. Il aura lieu en **Thiérache**, non loin de la frontière belge, à mi-chemin entre Paris et Bruxelles. Venez participer à cette rencontre internationale et récolter les pousses délicates que nous offre la nature.

- ✓ **Stage de printemps en Corse** : Au mois de mai sur **l'île de Beauté** : du **lundi 11 au samedi 16 mai 2015**. Nous vous donnons rendez-vous en Corse pour une **semaine inoubliable** que nous passerons à explorer les merveilles de la flore locale et à en déguster les délices végétales.



- ✓ **Keiko Imamura** a connu un beau succès avec **son cours de cuisine japonaise** suivi d'un repas. Elle va en organiser d'autres, mais les dates ne sont pas encore fixées. Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous.

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

LA NATURE NOUS SAUVERA

Le coin des livres

❖ [Ce sont les plantes qui sauvent les hommes](#)

Autobiographie botanique de François Couplan

« Les plantes, je suis tombé dedans quand j'étais petit... Ça ne fait pas mal, bien au contraire, j'en ai retiré d'immenses bonheurs. À commencer par ces émotions extra-ordinaires qui m'assaillaient lorsque, enfant, je récoltais avec mes parents des giroflées au parfum d'abricot ou de suaves framboises. Après une période citadine intense, je devais fatalement un jour revenir à mes premières amours, les plantes et la nature. Elles m'emmenèrent parcourir les espaces immenses de l'Ouest sauvage de l'Amérique, puis sillonner le monde à la recherche des végétaux qui s'y consomment parmi les différentes cultures qui peuplent la planète... Découvrez tout ce que les plantes peuvent pour vous ! »



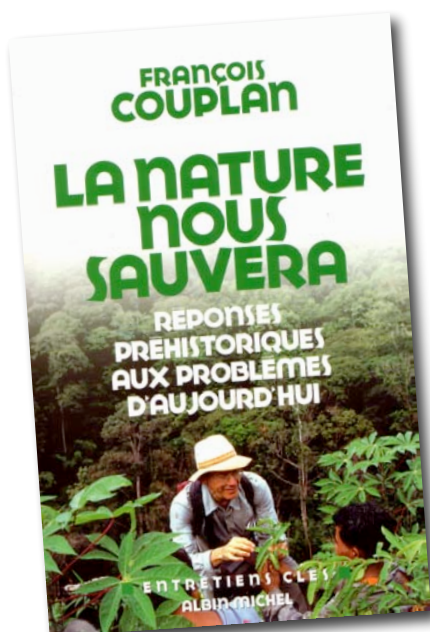
❖ [La Nature nous sauvera](#)

Réponses préhistoriques aux problèmes planétaires

François Couplan ne cesse de parcourir le monde à la recherche des utilisations traditionnelles des végétaux. Cette démarche l'a mis en contact avec d'anciennes cultures dont les membres vivent encore comme dans la préhistoire.

Expert internationalement reconnu, il propose une approche révolutionnaire de la vie : nous inspirer de nos origines, dont il dit qu'elles ne furent ni affamées, ni austères, mais pleines de santé. Selon lui, les véritables causes de la crise écologique remontent bien avant l'industrialisation : à la révolution néolithique, c'est-à-dire à l'invention de l'agriculture, mère de la civilisation, mais aussi de la guerre et de la famine.

Ce point de vue original lui fait jeter un regard fécond sur la situation actuelle : oui, des solutions sont possibles ! À lire par tous ceux qui se posent des questions sur l'état du monde et qui sentent que le temps presse...



❖ [Hommes et plantes](#)

Une longue histoire d'amour...

L'homme ne pourrait pas vivre sans plantes. À l'ère du virtuel, cette affirmation peut sembler dépassée, mais, si l'on y pense, les végétaux fabriquent dans leurs usines vertes tous les éléments dont nous nous nourrissons, soit directement avec les légumes et les fruits, soit par l'intermédiaire des animaux. Et la relation avec les plantes va beaucoup plus loin : comprendre ce qui se passe entre l'humain et le



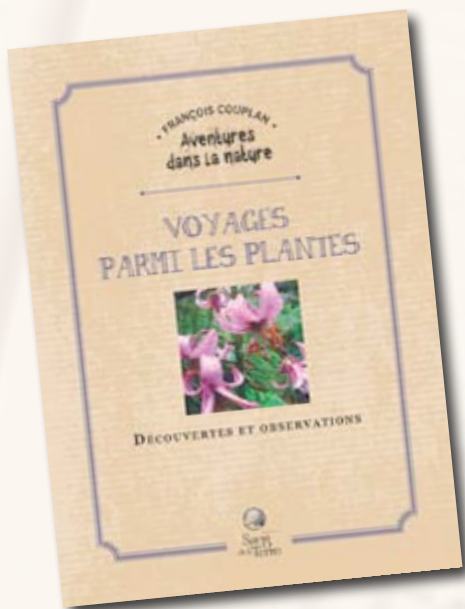
non-humain est fondamental pour nous aider à créer le monde dans lequel nous souhaitons vivre !

Je vous propose de découvrir les multiples facettes des rapports entre l'homme et le végétal : intérêts et dangers de la cueillette, plantes invasives et biodiversité, forêts et friches, nature et civilisation... Préparez-vous à être surpris !

❖ [Voyages parmi les plantes](#)

La voie du végétal

Je suis tombé amoureux des plantes dès ma plus tendre enfance : cueillir m'était l'acte le plus naturel du monde et la relation avec le végétal me paraissait normale et simple. En revanche, la vie en société me pesait lourdement et j'ai décidé de m'en affranchir : grâce aux plantes qui me nourrissaient, j'ai pu vivre de façon indépendante, pendant dix ans, dans les vastes espaces de l'Ouest américain. Mais j'ai compris que je ne pouvais pas agir efficacement depuis le fond des bois. J'ai donc décidé de partager mes connaissances sous forme de stages, d'obtenir des diplômes et de travailler avec de grands chefs cuisiniers afin de réhabiliter ces végétaux délaissés. Par la rencontre des plantes, je souhaite donner à chacun des pistes pour mieux comprendre notre monde et y vivre en acteur responsable.



❖ [Les plantes à travers le monde](#) :

Saveurs exotiques...

Le monde est vaste et passionnant. Surtout lorsqu'on le considère sous l'angle des peuples et de la nature. Je vous invite à me suivre dans mes nombreux voyages à l'exploration des relations que l'homme entretient avec les plantes à travers les cinq continents. Vous verrez que, de l'Inde au Cameroun, de Madère à l'île Maurice et du Nicaragua au Laos, les êtres humains ont développé des cultures où le végétal tient une place essentielle, qui nous manque aujourd'hui en Occident. Ce n'est pas se montrer passéiste que de s'y intéresser : l'homme de demain devra tenir compte de ce qu'il n'a pas créé et lui accorder une place sur terre, comme pour lui-même. Nos rapports avec les plantes ne sont pas qu'utilitaires : ils font partie de la grande aventure de la conscience !



Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles en un coup d'œil, retrouvez notre [catalogue](#) sur le site et passez [commande](#).

Plante du moment...

Le brocoli sauvage, *Lepidium draba*

Un cousin du chou et de la moutarde

Il n'est pas rare de voir, au printemps, des colonies de plantes aux fleurs blanches vaporeuses bordant les routes et les chemins. Il s'agit d'une passereau, jolie plante de la famille des Brassicacées, comme nous l'apprend l'observation de ses petites fleurs blanches formées de quatre pétales en croix entourant six étamines, quatre grandes et deux petites.



Des brocolis miniatures

Son surnom de « brocoli sauvage » provient de l'étonnante ressemblance des jeunes inflorescences avec les brocolis, variété de chou modifiée par la main de l'homme pour donner des structures charnues formées de nombreux boutons floraux accolés.

À servir tout simplement...

Ces petits « brocolis sauvages » peuvent être récoltés en grandes quantités et se préparent comme leurs cousins cultivés. Le plus simple est de les cuire à l'eau pour en déconcentrer la saveur prononcée, puis de les servir avec un filet d'huile d'olive, un jus de citron et quelques grains de sel. On peut aussi les accompagner de sauces plus élaborées, même bien relevées.

Les petites fleurs blanches ont une saveur agréable et se consomment également.

Brocolis sauvages en sauce rose

400 g de jeunes inflorescences de brocolis sauvages, 60 g de farine mi-blanche, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1/2 l d'eau de cuisson des brocolis, sel, paprika, 1 échalote, 1 c. à c. de vinaigre balsamique, 1 c. à c. de jus de betterave rouge

- Faites cuire les inflorescences à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore un peu croquantes.
- Égouttez-les dans une passoire et gardez-les au chaud.
- Préparez une sauce blanche assez épaisse avec la farine, l'huile d'olive et l'eau de cuisson des brocolis. Salez et aromatisez au paprika, relevez de l'échalote hachée et de vinaigre balsamique, colorez avec le jus de betterave.
- Nappez les brocolis de cette sauce et servez chaud.

Le jus de betterave se prépare en passant une racine de betterave crue à la centrifugeuse. On peut aussi la râper finement et en exprimer le jus à travers un linge. Il s'achète également en magasin bio. C'est un remarquable colorant naturel !

Bon appétit !

**Amicalement,
François Couplan**

**Nous vous souhaitons de
belles (et bonnes)
découvertes dans la
nature...
et un beau printemps.**

Textes : François Couplan
Photos : François Couplan, France Breil,
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, F. Couplan

Toute reproduction est fortement encouragée...
Faites-le nous savoir quand même. Merci
d'avance.

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information
gratuite, allez sur notre site : www.couplan.com

