

À LA RENCONTRE DES PLANTES SAUVAGES

■ Dans le bourdonnement du périphérique et l'odeur des gaz d'échappement, Porte Maillot, à Paris, l'ethnobotaniste François Couplan (1) crie quelques mots introductifs à son petit groupe de stagiaires. « *Nous allons explorer un environnement naturel urbain incroyable. Le bois de Boulogne possède une biodiversité faramineuse, j'y ai un jour recensé près de 200 espèces de plantes sauvages différentes en moins de deux heures de promenade.* » La quinzaine de curieux et de connaisseurs est prête pour un après-midi de déambulation, bloc-notes et appareil photo en main.

Quelques mètres à peine après le départ du groupe, François Couplan marque un premier arrêt, au milieu d'un carrefour, sur un terre-plein où poussent quelques herbes « folles ». « *Celle-là, je ne l'avais encore jamais vue ici. Elle est de la famille des labiées,* explique-t-il après un court jeu de devinettes avec les stagiaires. *Elle n'est donc pas toxique.* » Conseil utile,



Avec l'ethnobotaniste François Couplan, les citadins explorent la flore urbaine.

quand on sait qu'il existe plus de 300 000 espèces connues de plantes sauvages regroupées dans 350 à 450 familles. Alors, pour ne pas confondre la belladone (toxique)

avec des graines de cassis ou des myrtilles, ou encore l'aconit napel (un poison foudroyant) avec la consoude, les cueilleurs doivent aiguïser leur sens de l'observation.

Bien identifiées, les plantes sauvages offrent une multitude de saveurs ou de vertus médicinales. « *Cultiver son potager, je trouve ça un peu rasoïr,* confie une quinquagénaire déjà connaisseuse, venue de Meaux, en Seine-et-Marne, pour suivre son premier stage. *Il est tout à fait possible de se nourrir de plantes sauvages.* » À Paris, cela est déconseillé à cause de la pollution, mais les stagiaires sont tout de même invités à goûter certaines plantes en bordure des chemins : un pétale de fleur d'acacia, une feuille de tilleul ou d'ortie. « *La feuille d'ortie est pleine de vitamine C,* explique Lucie Benoît, qui assiste François Couplan. *Elle peut être mangée crue si vous prenez délicatement les feuilles dans*



« LA VIE » VOUS CONSEILLE

■ **Ne portez pas à la bouche des plantes non identifiées**

et emportez un guide botanique lors de vos balades. En cas de doute, présentez votre récolte à un pharmacien.

■ **Ne consommez pas de plantes à odeur ou saveur désagréable, tachetées de noir ou de marron.**

■ **Soyez prudent avec les plantes laiteuses ou de la famille des apiacées (ressemblant à la carotte ou au persil) souvent toxiques.**

■ **Ne cueillez pas près du sol.** Les excréments ou urines des animaux sont porteurs de maladies. L'échinococcose, par exemple se transmet par les excréments du renard.

■ **Ne cueillez pas non plus dans des zones à fort risque de pollution :**

sites industriels, centrales nucléaires, décharges, bordures des routes, milieu urbain. Source : *Cueillettes sauvages sans risques.* Baies, plantes, champignons..., de Sylvie Hampikian, éditions Terre vivante, 19 €. ●

le sens du poil en les malaxant pour ne pas vous piquer. » Pour les plus avancés, l'ethnobotaniste organise aussi des stages de survie de cinq jours avec un peu de farine et d'huile comme seule provision : les stagiaires cueillent sur leur chemin de quoi se nourrir. « *Mes stages sont essentiellement suivis par des citoyens qui souhaitent retrouver une relation avec la nature* », précise François Couplan. *La première chose est donc de reprendre conscience de la présence des plantes. Les reconnaître, c'est une étape secondaire.* » « *Je ne les avais jamais regardée comme ça* », confirme Alain, un des participants.

Pour se nourrir de plantes, il faut cependant être très rigoureux. Environ 10 % de la flore sauvage française est toxique, et une erreur de jugement peut avoir des conséquences fatales, même à faible dose. « *De plus en plus de personnes pratiquent la cueillette sauvage*, observe Sylvie

Hampikian, pharmaco-toxicologue, qui vient de publier un livre (voir encadré) pour informer des risques d'intoxication liés à cette pratique. *Mais, contrairement aux générations anciennes, beaucoup d'apprentis cueilleurs n'ont pas grandi près de la nature et connaissent mal les plantes comestibles. D'où des confusions de plus en plus fréquentes.* » Il faut donc savoir identifier scrupuleusement les végétaux qu'on veut manger, en prêtant aussi attention à la présence de polluants, de microbes ou de parasites.

Du néophyte au botaniste averti, l'intérêt pour la flore sauvage dépasse largement l'aspect alimentaire. « *Mon approche de la nature est très concrète*, explique François Couplan. *Il est important de bien connaître les plantes pour pouvoir prendre leur défense lorsqu'elles sont menacées.* » ●

ERWAN MANAC'H

(1) PARMIS LA TRENTAINE D'OUVRAGES DE FRANÇOIS COUPLAN LE REGAL VEGETAL EDITIONS[SANG]DE LA TERRE 32 € POUR PLUS D'INFOS WWW.COUPLAN.COM