

03/06/10

## À la rencontre des plantes sauvages



L'aconit napel, un poison foudroyant à ne pas confondre avec la consoude

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, 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

## Évaluation du site

Le site Internet de l'hebdomadaire La Vie diffuse l'actualité de la chrétienté ainsi que celle des autres religions.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** :4

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

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 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 citadins 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 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. »

(1) Parmi la trentaine d' **ouvrages** de François Couplan : Le Régal végétal, éditions **Sang de la terre** , 32 euros. Pour plus d'infos : [www.couplan.com](http://www.couplan.com)