



## S'inspirer

### INITIATIVE

**Renouer avec les  
plantes sauvages**

70

### RESPIRE

**Aux cartes, citoyens !**

73

### HABITAT

**Auto-construire un  
logement accessible**

77

### BIOPORTRAIT

**Notre mention s'agrandit pour  
mieux rayonner !**

80

### SAVEURS BIO LOCALES

**Ravioles arroche et chèvre**

82

## INITIATIVE

# Renouer avec les plantes sauvages



### Echange avec

**Lionel Raway**, fondateur de  
*Cuisine sauvage asbl*,  
par **Sylvie La Spina**,  
rédactrice en chef chez  
*Nature & Progrès*

**En Wallonie, l'asbl Cuisine sauvage s'est donnée pour mission de transmettre savoir et savoir-faire pour intégrer dans nos assiettes la flore spontanée comestible qui nous entoure. Une démarche empreinte de sens et de résilience.**

En Belgique, la flore indigène compte plus de 1.300 espèces. Parfois qualifiées de « mauvaises herbes », ces plantes sauvages colonisent spontanément, selon leurs préférences écologiques, forêts, prairies, champs, jardins, trottoirs, ruines... Soit, tout espace accessible grâce à l'incroyable pouvoir de dispersion des graines. L'idée que les orties, mourons, égopode, lierre terrestre et autres pissenlits soient des « nuisibles » à contrôler ou à éliminer d'un espace « propre » est très récente (lire *Valériane* n°178). Heureusement, cette vision se délite petit à petit pour laisser place à un regain d'intérêt pour les sauvageonnes et leurs usages : garde-manger, pharmacie, source de couleurs ou de fibres, etc.





## Sauvages et comestibles

Créée en 2010, l'asbl Cuisine sauvage cherche à faire connaître l'usage des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation, une thématique quotidienne et universelle. *« Elles disposent d'un capital sympathie auprès du public. Elles intriguent. Elles permettent de miser sur le sensoriel et laissent des impressions durables. »* Pour Lionel Raway, fondateur et coordinateur de l'association, ces plantes constituent un outil d'éducation et de reconnexion à la nature. Il s'agit de renforcer le lien entre l'humain et le végétal, *« s'imprégner de la nature en l'ingérant »*. L'historien Mikhaïl Bakhtine énonça en ce sens, en 1970 : *« L'homme déguste le monde, sent le goût du monde, l'introduit dans son corps, en fait une partie de soi. »*<sup>1</sup> L'idée est aussi de lier sensibilisation et amusement. *« C'est un lien qui n'a pas de filtre. Pas besoin de jumelles pour observer. La plante ne bouge pas et nous donne l'occasion de l'examiner, de la toucher, de la sentir, de la goûter. »*

Les activités de l'association se veulent à la charnière du terrain et de la cuisine : des balades thématiques et ateliers culinaires de quelques heures aux stages d'une semaine ou à la formation longue pour les « mordus » de plantes sauvages. Elles visent à faire évoluer les mentalités depuis une certaine indifférence – voire un rejet – jusqu'à un intérêt. *« Nos perceptions changent : l'ortie devient velouté, le sureau devient sirop, le pissenlit devient miel... Puis, le talus devient*

*lieu de cueillette, le bord de chemin devient garde-manger. Et au travers d'une action en apparence anodine telle que réaliser une soupe d'orties, nous ouvrons des portes qui conduisent à un éveil : à la saisonnalité, à la biodiversité, à l'alimentation ».*

Cette prise de conscience peut initier un véritable changement de comportement *« pour un mieux vivre, avec et dans ce qui nous entoure »*. Une analyse partagée par les sociologues Sébastien Dalgarrondo et Tristan Fournier, auteurs d'*« Utopie sauvage »*<sup>2</sup> : *« La nature et son potentiel d'émerveillement servent de fil conducteur à l'expérience transformatrice et nous y voyons une possibilité de transformer le quotidien. Le banal et l'ordinaire peuvent ainsi redevenir un lieu pertinent de politisation, le moyen d'une exploration de soi transformatrice à distance des grandes théories et des discours emphatiques. »*

## Nager dans le sens du courant

L'idée n'est pas de remplacer dans notre alimentation toutes les plantes cultivées par des plantes sauvages. C'est de prendre conscience que l'on peut très bien intégrer quelques végétaux indigènes dans ses préparations. Cette expérience ouvre un univers méconnu. D'abord, celui de l'abondance et de la diversité étant donné que *« 96 % de la flore mondiale*



est (au moins partiellement) comestible ». Ensuite, il s'agit de renverser le mode de pensée dominant en passant d'un comportement de contrôle à une attitude opportuniste : cueillir ce qui pousse, nager dans le sens du courant.

Dans son ouvrage « *Homo domesticus* », l'anthropologue James C. Scott bouscule l'idée reçue sur les bienfaits de la domestication : « En domestiquant l'ancêtre du blé, l'humain s'est retrouvé dépendant d'un mode de subsistance fatigant et stressant »<sup>3</sup>. Il faut en effet forcer la croissance d'espèces végétales, ce qui se fait, dans le système dominant, à coup de monocultures, de travail du sol, d'épandage d'engrais et de pesticides entraînant des pollutions, etc. Et si se contenter de l'incroyable diversité de ce qui pousse spontanément était possible, au moins pour une partie de notre nourriture ? Pour Lionel, « Avec la cueillette, tu court-circuites toute une filière de production : pas de culture, pas d'intrants, pas d'arrosage, pas de conditionnement, pas de déchets... Et ce faisant tu obtiens une alimentation durable par excellence. »

C'est local (à portée des doigts), équitable (gratuit), zéro déchet (pas d'emballage), zéro stress (car zéro contrôle), bio (aucun produit), de saison (forcément)...

## Sensibiliser largement

Si le public initial de l'association était surtout constitué de personnes convaincues, il s'est peu à peu élargi. « Du public du CPAS au brûlage de culotte », précise Lionel en souriant. Impossible de dire si cette diversification vient d'un changement de mentalité au fil des années ou de la notoriété croissante de l'association. On observe cependant un intérêt grandissant pour la gastronomie avec les émissions culinaires, le *food porn*... Le thème des plantes sauvages comestibles, qui attire un public large, permet de mener des actions d'éducation à la nature de manière indirecte. Une part de participants viennent attirés par une expérience nouvelle, un défi.

Face à la demande croissante pour des produits (semences, plantes, préparations, service traiteur...), le risque de marchandisation est important. *Cuisine sauvage* a adopté une politique forte : « Nos informations sont libres de droits : à nos yeux, le savoir lié à l'usage des plantes relève du patrimoine commun. Il ne peut être privatisé ni faire l'objet de mainmise », lit-on sur leur site internet, où est partagée une mine d'informations sur les plantes et les recettes.



© Cuisine sauvage

## Revenir à l'essentiel

L'intérêt pour les plantes sauvages augmente en période de crise. « Pendant la pandémie de coronavirus, le téléphone sonnait deux fois plus. Ces derniers temps aussi, les contacts augmentent. Les gens se recentrent sur l'essentiel, craignent les pénuries », observe Lionel. « Quand le politique a conseillé aux citoyens de préparer un kit d'urgence à la maison, ça a été un déclencheur pour de nombreuses personnes. » N'est-ce pas, en effet, une manière de faire reposer sur les citoyens leur propre sécurité physique et alimentaire ? Face à cet aveu d'impuissance de nos politiques, nous avons tous intérêt à renouer des relations denses – au sens de l'anthropologue Charles Stépanoff, lire *Valériane* n°178 – avec les plantes et animaux qui nous entourent, à développer notre résilience.

En savoir plus : <https://cuisinesauvage.org>

### REFERENCES

- 1 Bakhtine M. 1970. L'œuvre de François Rabelais et la culture populaire au Moyen Age et sous la Renaissance. Gallimard, 471p.
- 2 Dalgalarondo S. et Fournier T. 2020. L'Utopie sauvage. Enquête sur l'irrépressible besoin de nature. Les Arènes, 180p.
- 3 Scott J.C. 2019. *Homo domesticus*. Une histoire profonde des premiers Etats. La Découverte, 302p.