

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 114

Artikel: La cueillette, un sport national finlandais
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-906163>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



La cueillette, un sport national finlandais

Les Finnois aiment arpenter leurs vastes forêts en quête de baies et de champignons. Mais les produits de la nature ont-ils vraiment des propriétés différentes que ceux cultivés par l'homme ?

En Finlande, l'arbre ne parvient pas à cacher la forêt, tant elle est vaste ! Et pour cause, ce pays est l'un des plus boisés du monde (71,6 % de sa superficie). « Ce ne sont pas des forêts primaires, mais elles sont belles et diversifiées, puisqu'elles sont composées de pins, de sylvestres, de bouleaux et de beaucoup d'autres essences, se souvient François Couplan l'ethnobotaniste français de renom établi en Suisse, qui a eu l'occasion de se promener là-bas. Cela change des plantations d'épicéas du Plateau suisse ! »

De fait, les Finnois entretiennent un rapport unique avec ces vastes étendues, qu'ils aiment à parcourir — été comme hiver, lorsque les végétaux sont saupoudrés d'une neige qui leur confère encore plus de féerie — et dans lesquelles ils possèdent souvent un cabanon, habituellement situé au bord d'un plan d'eau. Pour eux, la forêt joue aussi bien le rôle de galerie d'art, de sanctuaire que de supermarché à ciel ouvert. Un droit très ancien, dit « droit de tout un chacun de circuler librement dans les forêts et dans la nature », permet d'ailleurs de cueillir des baies et de ramasser des champignons, quel que soit le propriétaire des lieux. C'est également pour cela que la cueillette s'apparente ici à un sport national. Les bonnes années, 50 millions de kilos de baies sont ramassées, soit 10 kilos par habitant ! Les plus appréciées sont la myrtille, l'aïrelle et la plaquebière, qu'on nomme

également la « mûre des marais » ou « l'or des forêts de Laponie », eu égard à sa couleur jaune orangé.

PLUS GOÛTEUX ET MEILLEUR POUR LA SANTÉ

Ces savoureux trésors offerts par Mère Nature sont d'une taille plus



petite que la moyenne, mais plus concentrés en vitamines, en flavonoïdes, en antioxydants et en sucre. De quoi les faire rentrer dans la catégorie des « superaliments », ces denrées dont la teneur en nutriments essentiels est exceptionnelle ? Pour François Couplan, ce terme s'apparente plutôt à une « vaste escroquerie qui plaît aux médias, fait rêver le peuple et engrasse les commerçants ».

D'après lui, « seules les feuilles des plantes sauvages peuvent répondre à cette définition, car elles sont riches en tous les nutriments possibles et imaginables. »

Qu'en est-il, dès lors, des baies sauvages que l'on trouve dans les forêts finlandaises, ou même helvétiques ? Ont-elles quand même des propriétés singulières par rapport aux végétaux issus de l'agriculture ? « D'une manière générale, les fruits et les légumes produits par les plantes sauvages sont plus riches en nutriments que ceux cultivés, parce que ces derniers ont été sélectionnés depuis leur création pour être tendres, gorgés d'eau, peu amers et pas trop forts en goût, et qu'on les cultive en les arrosant beaucoup et en les chouchoutant, répond François Couplan, faisant référence au passage à son dernier livre intitulé *Faites pousser vos protéines*, publié chez Larousse. A l'état sauvage, tout est beaucoup plus concentré, donc meilleur pour la santé et plus goûteux. En outre, les variétés sont beaucoup plus nombreuses. » Alors, pourquoi ne pas aller faire quelques « courses » en forêt ?

FRÉDÉRIC REIN

Poursuivez votre découverte du monde des plantes sauvages sur www.couplan.com

CLUB

Partez en Laponie finlandaise et découvrez des paysages à couper le souffle. Lire en page 91.