

Le plantain

HISTOIRES / ANECDOTES

Plantago major, Plantago lanceolata

Famille botanique : Plantaginacées

Partie utilisée : feuille, graine



AU JARDIN

Le plantain est une plante vivace très commune dans nos régions qui pousse sur les talus, les pelouses et les terrains vagues. Le grand plantain (*Plantago major*) a de feuilles en rosette et à limbe ovale, alors qu'elles sont en fer de lance chez le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*).

Récolte : d'avril à septembre. Attention à l'endroit où vous le cueillez. Choisissez les endroits isolés de toute pollution.

Les jeunes pousses crues se mangent en salade. Elles ont un léger goût de champignon.

Le plantain permet de soulager les piqûres engendrées par les insectes ou encore l'ortie. On le trouve d'ailleurs souvent à côté de cette dernière.

C'est aussi un bon pansement d'urgence, en cas de blessure. Écrasez les feuilles entre vos doigts et frottez-les sur les parties irritées ou posez-les sur les plaies. Les feuilles font arrêter le sang.



PRINCIPES ACTIFS

Feuille : Iridoïdes (aucuboside),

composés polyphénoliques (flavonoïdes et esters)

Graine : mucilages

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune contre-indication à l'usage médicamenteux du plantain aux doses préconisées.

Le nom latin *Plantago* signifierait « plante qui agit », par allusion aux propriétés médicinales que les Romains lui attribuaient. D'autres avancent que le nom signifie plutôt « plante des pieds » par référence à la forme des feuilles de certaines espèces. Le plantain est loué par les anciens comme Dioscoride, Pline ou Galien. Pour Pline, il guérirait 24 maladies.

Ses usages médicinaux sont donc connus depuis l'Antiquité et on l'utilise aussi bien en Occident qu'en Orient.

En Amérique, le plantain s'est installé à l'arrivée des blancs.

Les Amérindiens la nommaient d'ailleurs « pieds de Blancs » parce qu'il s'installait partout où l'homme blanc posait sa botte dont les semelles avaient charrié les minuscules graines provenant de France ou d'Angleterre. C'est l'une des seules plantes d'origine européenne que les Amérindiens ont incluses dans leur pharmacopée.

Malgré son passé glorieux, le plantain a été méprisé par la médecine au XIXe siècle (ses pouvoirs n'ont jamais été remis en cause dans nos campagnes) mais la phytothérapie actuelle lui rend justice et lui reconnaît d'importantes vertus.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante respiratoire : Lutte contre les affections broncho-pulmonaires (asthme, bronchite) ainsi que contre la pharyngite et la laryngite (feuilles).

Plante de l'allergie : Antihistaminique naturel, elle combat les manifestations d'allergies respiratoires (feuilles).

Plante de la peau (en externe) : anti-inflammatoire, adoucissante, cicatrisante (feuilles).

Propriétés secondaires : antidiarrhéique (feuilles), décongestionnante (graines), diurétique (graines), traitement des irritations oculaires (feuilles)

Pour quelles vertus utilisons-nous le plantain?

Dans nos tisanes

Stop'atchoum : antihistaminique naturel

Dans nos cosmétiques

Baume peau neuve : cicatrisant, anti-inflammatoire, adoucissant

**Plantain,
Bobo zéro!**

Collectif de Malaguet