

LES PLANTAINS

Noms : Plantains (Plantain lancéolé ; Plantain moyen ; Grand plantain)

Nom latin : *Plantago* spp. (*Plantago lanceolata* ; *Plantago media* ; *Plantago major*)

Famille : Plantaginacées

Où et quand cueillir les Plantains ?

Les plantains sont très courants dans nos régions et, en Europe, on en trouve principalement 3 espèces, qui s'utilisent de la même manière :

- Le **Plantain lancéolé** (*Plantago lanceolata*) ;
- Le **Plantain moyen** (*Plantago media*) ;
- Le **Grand plantain** (*Plantago major*).

Ces 3 espèces peuvent pousser les unes à côté des autres, mais les plantains moyen et lancéolé préfèrent les prairies ou les bords de passages, alors que le Grand plantain, très résistant, se trouve même dans les sols très tassés et piétinés (cours, chemins...).

Vous pouvez cueillir **leurs feuilles toute l'année** et leurs inflorescences d'avril à octobre.

Comment reconnaître les Plantains ?

- **Feuilles en rosette**, glabres ou presque glabres ;
- Parcourues de **5 nervures principales** presque parallèles entre elles ;
- **Inflorescences en épi** au bout de la hampe ;
- Odeur de champignons lorsque froissés.



Le Plantain lancéolé

Le Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) a une limite floue entre le pétiole et le limbe. **Son limbe est très allongé et dressé**, lancéolé (en forme de fer de lance). Ses inflorescences en forme d'épi cylindrique, d'abord vertes puis **marron à noires, avec des étamines blanches**.



Rosette dressée et jeunes inflorescences de Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)



Inflorescence de Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*), étamines blanchâtres



Le Plantain moyen

Le Plantain moyen (*Plantago media*) a des feuilles **sessiles** (elles n'ont pas de pétiole) et un limbe ovale. Ses inflorescences sont en **épi cylindrique, lilas puis blanches** et très « touffues ».



Feuilles sessiles de Plantain moyen (*Plantago media*)



Étamines lilas-blanchâtres de Plantain moyen (*Plantago media*)



Le Grand plantain

Le Grand plantain (*Plantago major*) a un limbe¹ ovale et **très large qui se démarque nettement du pétiole**². Ses **inflorescences sont très allongées**, se prolongent sur la hampe et leurs étamines sont d'abord lilas foncé puis **brun-jaunâtre**.



Grand plantain (*Plantago major*)

¹ Le limbe est la partie principale de la feuille, généralement élargie, étalée et souvent plate.

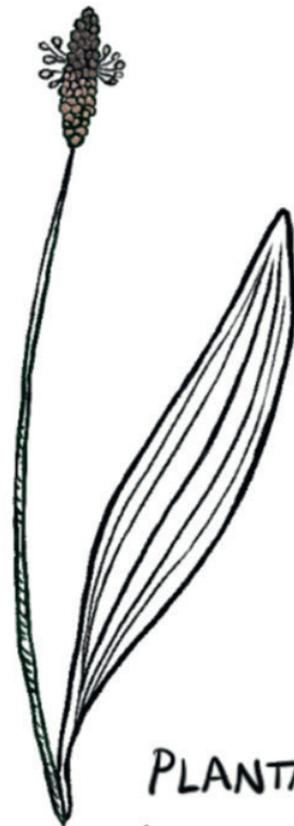
² Le pétiole est la partie secondaire de la feuille, généralement rétrécie, qui relie le limbe à la tige (c'est la « queue » de la feuille).



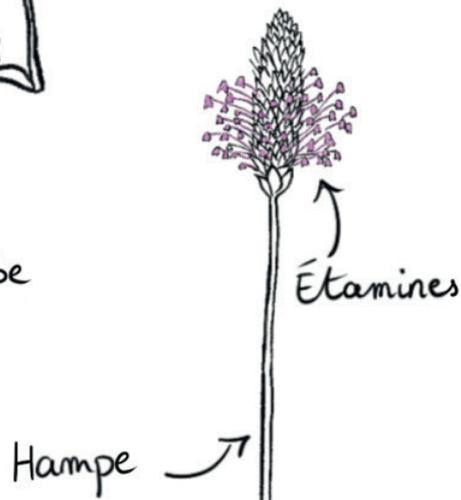


PLANTAGO MAJOR

APS



PLANTAGO LANCEOLETA



PLANTAGO MEDIA



Les propriétés médicinales des Plantains

Les plantains, surnommés « **Sparadrap du paysan** », sont des plantes médicinales incontournables pour guérir les petits maux du quotidien.

Principaux constituants

Tanins, mucilage, flavonoïdes, acides-phénols, apigénine...

Propriétés médicinales

Les feuilles et les inflorescences de Plantain ont des propriétés :

- **Astringentes et cicatrisantes**, elles resserrent les tissus ;
- **Antibactériennes** ;
- **Anti-inflammatoires et calmantes**, elles clament l'inflammation et la douleur ;
- **Adoucissantes** ;
- **Laxatives** ;
- **Immunostimulantes** ;
- Etc.

Les plantains apaisent et soignent tous les petits problèmes de peau : **coupures, brûlures, piqûres, irritations**... Ils désinfectent les blessures, calment l'inflammation, adoucissent la peau et aident à la cicatrisation.

Mais ils sont aussi préconisés en cas d'inflammations de la muqueuse buccale et d'affections des voies respiratoires (**bronchite chronique, allergie, toux, rhumes, rhinites**...) et pour stimuler l'immunité.

Les graines de plantains peuvent aussi servir de **laxatif mécanique**.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, les Plantains se préparent en :

- **Infusion/Décoction**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Infusion de Sureau noir ».

Dosage : 100 g de feuilles pour 1 L d'eau, à infuser 10 à 20 minutes.

Boire 1 à 3 tasses en fin de journée, sur plusieurs jours.

Ou utiliser en **gargarismes**.

- **Sirop**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Sirop cuit de Plantain ».



Prendre quelques cuillères en cas d'affection des voies respiratoires, de toux, d'inflammation des muqueuses...

Voie externe

Par voie externe, les Plantains se préparent en :

- **Macérat huileux**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Macérat huileux de Consoude ». Appliquer en massages directement sur la peau.

- **Baume**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Baume de Consoude ». Appliquer en massages directement sur la peau.

- **Cataplasme**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Cataplasme de Plantain ». Appliquer directement sur la peau.

Pour un « cataplasme minute », **écraser ou mâcher la feuille** de plantain pour en faire sortir le jus puis l'appuyer sur la blessure, sans frotter.

