

1. IDENTIFICATION PLANTAIN

A. Famille Famille des Plantaginacées

B. Noms
Latin : Plantago major
Français : Plantain commun
Anglais : White man's foot
Allemand : Snakeweed

C. Origine

Originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie, le grand Plantain est commun maintenant partout à travers le monde.

D. Habitat naturel

Fréquent au bord des chemins, dans les lieux incultes et dans les prés maigres. Certains herboristes croient que cette plante existait en Amérique du Nord avant la venue des blancs bien que les Amérindiens l'aient surnommée « le pied de l'homme blanc » car selon eux, elle poussait partout où l'homme blanc s'installait. « Mauvaise herbe » commune dans les pelouses et jardins.

2. DESCRIPTION ET CARACTÉRISTIQUES, BOTANIQUE

1. Le genre, le type de plante, plantes similaires

On retrouve jusqu'à 250 espèces de Plantain à travers le monde. Deux plantes similaires, vivaces sont plus connues :

Plantago media ou Plantain moyen qu'on peut différencier du grand Plantain (*P. major*) par ses feuilles qui n'ont pas de pétioles ou à pétioles très courts

Plantago lanceolata. ou Plantain lancéolé. Ici les feuilles sont longues, lancéolées, étroites et plus ou moins velues.

Des ouvrages européens attribuent au Plantain media et au Plantain lancéolé à peu près les mêmes vertus.

2. Description et caractéristiques

Plante vivace avec une rosette, de grandes feuilles épaisses, ovales à pétioles longs. La tige florale dépasse les feuilles. Les feuilles sont parcourues de 7 nervures longitudinales très nettes. Les fleurs sont réunies en longs épis cylindriques; elles sont petites, blanc jaunâtre et peu voyantes. La graine est brun foncé, petite, ovale. Odeur nulle.

3. Parties utilisées

Les feuilles et les racines surtout, mais aussi les graines.

D. Constituants biochimiques, vitamines et minéraux

Contient des flavonoïdes, mucilages, des glucides, des tanins, des sels minéraux, du calcium, du fer, du zinc, du soufre, les vitamines C, K.

3. CULTURE ET RÉCOLTE

Le grand Plantain se propage facilement. On retrouve sur chaque plant de 2000 à 3000 graines. Il aime les sols alcalins. Les sols riches produiront de plus gros plants. Très facile de culture, je le laisse s'installer au travers de mes plantes potagères (les courges ou le maïs par exemple). Si on veut le semer, on peut le faire au printemps ou à l'automne. Voir à bien arroser les jeunes plants, car ses racines en surface risquent de sécher.

Pour le séchage, les feuilles sont récoltées avant la floraison. Vous pourrez faire plusieurs récoltes par été, si vous coupez les feuilles au ras du sol en conservant celles du centre.

Les racines seront récoltées à l'automne.

Les graines sont récoltées par temps sec à la maturité. Ces graines font le délice des oiseaux en cage (les pauvres!).

4. SÉCHAGE ET PRÉSERVATION

Le séchage des feuilles se fait à température de 40-50° C. Il doit se faire rapidement à l'aide d'une bonne circulation d'air, car les feuilles brunissent facilement. Les racines bien nettoyées se séchent à la même température.

Mieux vaut faire sa provision année après année surtout pour les feuilles.

5. HISTORIQUE ET FOLKLORE, LÉGENDES

Les anciens considéraient le Plantain comme une plante précieuse et active autant en interne qu'en externe. On l'utilisait comme vulnéraire, résolutif, fébrifuge. Ste Hildegarde (1098-1179) le recommandait pour soigner les maladies des bronches, l'asthme, les maux d'oreilles et les maux de dents. On s'en sert également dans les crachements de sang, la dysenterie, les hémorroïdes, les saignements de nez et en collyre pour reposer les yeux fatigués.

6. RECHERCHES

Inflammation des voies respiratoires

Une étude, effectuée en Allemagne au début des années 1980, a confirmé l'efficacité du Plantain pour traiter la bronchite chronique. 593 sujets souffrant d'infections respiratoires aiguës ont été soulagés après 10 jours de prise d'une préparation à base de Plantain..

Inflammations de la peau et des muqueuses

On a découvert que l'aucubine, un des composés du Plantain, a des effets anti-inflammatoire et antibactérien. L'aucubine perd ses propriétés lorsqu'elle est exposée à la chaleur. Il est donc nécessaire d'utiliser la plante fraîche ou de faire une macération à l'eau froide si la plante est séchée pour conserver ces propriétés.

7. UTILISATIONS ET TRANSFORMATIONS

1. Propriétés médicinales

Dépuratif, diurétique, émollient, astringent léger, désobstruant, rafraîchissant, antiseptique, vulnéraire, antibactérien, antivenimeux et vermicide.

2. Généralités sur ses propriétés médicinales

Le Plantain est une plante dépurative qui nettoie le sang, les voies respiratoires, le système digestif et la peau. Il est très utile pour les troubles du colon et les problèmes d'hémorroïdes. Fraîche, elle soigne les piqûres d'insectes et cicatrise les plaies guérissant mal.

3. Peau, cheveux, ongles...

Les feuilles fraîches broyées soulagent les piqûres de guêpes, les écorchures, les coupures et même les morsures de chiens. Très utile dans les infections qui dégénèrent. Le Plantain favorise la guérison des plaies qui suppurent et ne guérissent pas. Appliquer l'onguent ou des feuilles fraîches et changer aux heures. Pour les piqûres d'insectes écrasez ou mâchez les feuilles et frottez. L'allantoïne qu'il contient exerce une action antipelluculaire efficace; utilisez dans ce cas l'infusion en lotion. Les feuilles de Plantain placées directement sur la peau dans la chaussure éliminent les ampoules provoquées par la marche!

4. Le système osseux et musculaire

Il est utile pour soigner les contusions et les fractures et peut remplacer la grande consoude.

5. Le système cardio-vasculaire

Purificateur de sang, on le recommande aux personnes anémiques ou dont le sang est de mauvaise qualité. Il soigne la goutte et les rhumatismes. Il traite les hémorragies bénignes et les saignements de nez.

6. Le système respiratoire

Pour le système respiratoire, on utilise surtout le Plantain lancéolé. On attribue généralement l'efficacité du Plantain au mucilage qu'il contient. Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émollientes. On le recommande comme plante efficace et sans danger pour les troubles des organes respiratoires particulièrement : l'engorgement des poumons, la bronchite, la toux et l'asthme.

7. Le système digestif

Le Plantain est un antiseptique intestinal. On le suggère pour soigner la gastrite, l'ulcère gastro-duodéal, la diarrhée, la dysenterie et la colite. Le Plantain est un spécialiste du colon, il soigne efficacement les saignements chroniques, les hémorroïdes, les ballonnements et la diarrhée chronique. On utilise alors des infusions ou du jus de Plantain dilué dans de l'eau. Les problèmes d'intestins doivent être soignés à l'aide de tisanes prises en quantité suffisante pour se rendre à l'intestin; la prise de teinture ou concentré n'est pas appropriée.

8. Le système urinaire

On lui reconnaît des propriétés diurétiques. On le suggère pour contrer les saignements des voies urinaires. L'aucubine qu'il contient favorise l'élimination de l'acide urique par les reins. Les graines sont utilisées pour prévenir la formation de calculs; on peut se faire une tisane des feuilles et graines.

Le Plantain soigne le saignement des voies urinaires.

9. Le système glandulaire

Le Plantain assiste le système glandulaire et la lymphe.

10. Troisième Âge

Le Plantain est un dépuratif doux et un diurétique léger que je n'hésite pas à suggérer aux personnes âgées qui toussotent et sont souvent enrouées. C'est un tonique dans les cas d'anémie, de manque d'appétit et de faiblesse des veines.

8. MISE EN GARDE

Aucune toxicité ou contre indication connue. Le Plantain est généralement bien toléré.

9. OBSERVATIONS PERSONNELLES ET DÉCOUVERTES

J'ai été témoin de ses effets spectaculaires dans un cas d'empoisonnement de sang. On m'a amené un jour une dame âgée qui souffrait d'une plaie aux pieds. Ses orteils étaient particulièrement en très mauvais état. Les médecins voulaient l'amputer. L'application de cataplasme de feuilles fraîches de Plantain lui sauva le pied qui guérit complètement!

Une dame qui venait de se faire piquer par une guêpe s'affolait à la vue de la démesure de l'enflure qui s'ensuivit. Elle appliqua immédiatement des feuilles fraîches de Plantain et pendant qu'elle faisait son épicerie elle frotta la piqûre. Quand elle passa à la caisse tout était rétabli à son grand étonnement.

BIBLIOGRAPHIE

Cahier de cours de la formation d'herboriste de l'École buissonnière. Marie Provost, La Clef des Champs. 1994

Chevallier A., *Encyclopédie des plantes médicinales*, Sélection Reader's Digest, Montréal, 1997.

Collaboration, *Secrets et vertus des plantes médicinales*, Sélection du Reader's Digest, Montréal, 1985

Christopher, John T. *School of natural healing*, Christopher Publications Inc., 1996

Duke, J.A., *La pharmacie verte, guide des plantes médicinales*, Modus Vivendi, 1997

O'Reilly, M., *Interactions, contre-indications et complémentarités, plantes – médicaments*, L'Herbothèque inc., 2004

www.passeportsante.net