

Maïs

Zea mays L.

Poaceae

NOMENCLATURE

Français : maïs

Brezhoneg : maiz

English : maize, corn

Español : maíz

BOTANIQUE

Le maïs est une grande herbe annuelle pouvant atteindre cinq mètres de hauteur, à tige dressée, robuste et aux feuilles larges et rugueuses. La fleur mâle forme de longs épis disposés en panicules terminales. Les fleurs femelles sont regroupées en gros épis cylindriques à l'aisselle des feuilles. Elles sont enveloppées de bractées membraneuses desquelles sortent des stigmates rougeâtres appelés poils ou barbes de maïs. Ces épis renferment plusieurs rangées de grains ovoïdes.



ETHNOBOTANIQUE

Le maïs n'existe pas à l'état sauvage sous sa forme actuelle.

La domestication unique du maïs à partir de son ancêtre, le téosinte, a démarré sur le plateau central mexicain, il y a neuf mille ans. Sans lui, les riches cultures méso américaines, aztèques, toltèques, mayas, olmèques, zapotèques, ces « civilisations du maïs », n'auraient pas pu se développer.

Le Maya se considère « *Hombre de maïs* – homme de maïs », comme le dit le « Pop wuh », le livre des événements des Mayas.

Les épis de maïs, dont les quatre couleurs (blanc, noir, jaune et rouge) indiquent les quatre directions (sud, nord, est, ouest), sont placés sur le sol au commencement de toutes les cérémonies mayas. Le maïs entre dans le système simple et astucieux d'association de cultures, avec le haricot et la courge : la *milpa*. L'un porte le second qui le nourrit, et le troisième couvre le sol et l'empêche de se dessécher. Cette association protège les sols et nourrit correctement les humains.

Les Mayas cuisent les grains de maïs dans de l'eau de chaux (nixtamalization). Ce système leur permet entre autres d'augmenter la disponibilité des acides aminés des grains (niacine,...). Ces grains sont réduits en pâte puis en galettes, tortillas, qui seront cuites sur un disque de terre, le *comal*. On les consomme avec les haricots noirs, frijoles, une sauce d'herbes et du piment (*Capsicum* sp.).

Le maïs est la céréale la plus produite dans le monde.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les stigmates de maïs contiennent une huile essentielle (jusqu'à 1 % carvacrol, terpinéol, menthol, thymol), des gommes et résines, des mucilages, des glycosides amers, de l'acide salicylique (0,3 %), des stérols (ergostérol, sitostérol), des polyphénols, de la vitamine K3 et du potassium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les stigmates de maïs sont diurétiques et multiplient par trois ou cinq le volume des urines. Ils sont anti-inflammatoires, adoucissants et sédatifs des voies urinaires, anti-hémorragiques, hypotensifs, stimulants utérins et immunostimulants.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les stigmates de maïs sont utiles pour le soin des infections urinaires et des calculs rénaux sous forme de décocté ou d'infusion de 5 à 10 grammes de stigmates par litre d'eau à boire dans la journée.

Une cuillerée à soupe par tasse.



TOXICITÉ

La plante ne présente pas de toxicité aux doses thérapeutiques mais elle est à déconseiller aux femmes enceintes et aux personnes insuffisantes cardiaques.