

Plantain

Plantago major L.

Plantaginaceae

NOMENCLATURE

Français : grand plantain, plantain majeur, plantain des oiseaux

Brezhoneg : stlañves, stlone, stankeres ar gwad, pemp riden

English : broadleaf plantain, greater plantain

Español : llantén mayor

BOTANIQUE

Cette herbacée vivace à larges feuilles en rosette basale a des épis mesurant jusqu'à 40 cm de hauteur. Ses feuilles obovales épaisses, résistantes, d'un vert foncé, sont légèrement dentées et possèdent de 5 à 9 nervures saillantes. Les fleurs minuscules, jaune verdâtre, sont regroupées en épis denses et donnent des capsules enfermant de petites graines.

Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie, le grand plantain, adventice des cultures, pousse également sur les sols compacts, les chemins et le bord des ruisseaux.



ETHNOBOTANIQUE

Le plantain est une panacée dans les campagnes, où il est utilisé en usage interne et externe.

Ses feuilles froissées entre les doigts, parfois mâchées, étaient appliquées sur les coupures pour arrêter le sang. On les employait aussi contre les piqûres d'insectes ou d'orties. On dit que les belettes se roulaient sur les feuilles de plantain avant d'attaquer les vipères. Les feuilles de plantain étaient entre autres souveraines pour soigner les plaies, mais aussi les contusions et les fractures.

Elles entraient dans de nombreux onguents et lotions pour le soin des hémorroïdes, des plaies et des dermatoses.

Les jeunes feuilles de plantain participent à diverses préparations culinaires.

Les graines de grand plantain servaient de nourriture aux oiseaux.

Une espèce proche, le plantain lancéolé, *Plantago lanceolata*, a des emplois similaires.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de plantain contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,2 %), des iridoïdes (aucubine), des acides phénols, des flavonoïdes (apigénine), des tanins (5,7 %), des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le plantain a des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques. Il est anti-inflammatoire, anti-ulcérogénique et cicatrisant de l'ulcère gastrique. Il est expectorant, antispasmodique et antihistaminique. Vulnéraire, il favorise la coagulation du sang et la cicatrisation.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On emploie les feuilles de plantain pour le soin des diarrhées, des colites, des gastrites, des ulcères gastro-intestinaux, de la toux, de la bronchite et des infections des voies urinaires.

Il est utile pour le soin des conjonctivites, des plaies, des ulcères et des affections de la peau.

Décoction (5 min) de 50 à 100 g de feuilles fraîches (ou 10 à 40 g de feuilles sèches) par litre d'eau.

Une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire 3 tasses avant les repas, ou à volonté dans la journée.

Décoction concentrée en bains, compresses ou cataplasmes.

TOXICITÉ

Le plantain ne possède aucune toxicité. Certains auteurs le classent dans la catégorie des nutriment de par sa haute valeur alimentaire.

