



Plantago major L.

Plantaginaceae



Noms vernaculaires

Français : Grand plantain, plantain à larges feuilles, plantain commun, plantain des oiseaux, plantain majeur

Breton : Hedledan, stankerez ar gwad, louzaouenn ar c'halvez, louzaouenn pemp roudenn, louzaouenn an troc'h

Espagnol : Llantèn

Maya : Uxkin imul, raq tz'i, taq'che', tetz camish

Botanique

Le grand plantain est une plante vivace qui peut mesurer jusqu'à vingt-cinq centimètres de hauteur, à larges feuilles rondes aux nervures parallèles engainantes. Les feuilles basales sont disposées en rosette. Ses minuscules fleurs vertes sont regroupées en épis denses et ses fruits sont des capsules contenant des graines brunes.

Originnaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie, le plantain pousse dans les milieux incultes, sur les routes de toute la planète tempérée.



Usage thérapeutique et posologie

La décoction de feuilles en usage interne soigne les diarrhées, dysenteries, colites, gastrites, ulcères gastro-intestinal, bronchites, infections des voies urinaires.

Décoction (10 min) : 50 à 100 g de feuilles fraîches (ou 25 à 40 g de feuilles sèches) - La décoction ci-dessus s'emploie aussi en gargarisme contre les pharyngites, laryngites, trachéites, enrrouements. Elle s'utilise également en bain de bouche contre les douleurs dentaires.

Infusion (15 min) : 10 g de feuilles sèches pour 150 g d'eau, filtrer. Cette infusion s'utilise en bain d'yeux plusieurs fois par jour contre les irritations et les gênes oculaires.

Le **cataplasme** de ses feuilles est utile pour le soin des plaies, boutons infectés, dermites, conjonctivite, piqûres d'insecte, engelures, hémorroïdes, ulcères et contusions.

Les graines de plantain aident à combattre la constipation.

Partie utilisée : Feuilles et graines.

Anecdotes

Certains auteurs la classent dans la catégorie des nutriments de par sa haute valeur alimentaire.

Les oiseaux sont friands des graines de plantain.

Ethnobotanique

Chez les Mayas, le plantain est une plante « fraîche » plutôt « froide ».

La décoction de ses feuilles est utilisée en voie interne pour le soin des gastrites, diarrhées et dysenteries.

Elle sert aussi à laver les plaies.

En cataplasme, le plantain est appliqué pour le soin des coups, des blessures, plaies et boutons purulents. Il soulage les piqûres d'insectes, et est aussi bénéfique pour laver les yeux en cas de conjonctivite.

En Bretagne, la plante était utilisée pour le soin de désordres intestinaux et surtout pour celui des blessures. On l'utilisait alors sous la forme de cataplasmes.

On l'appliquait en cataplasme sur les piqûres d'orties et d'insectes pour calmer rapidement les démangeaisons.



Propriétés pharmacologiques

La plante est antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, anti-ulcérogénique et cicatrisante de l'ulcère gastrique, expectorante, béchique, antispasmodique, antihistaminique, antiprurigineuse, vulnéraire et fébrifuge.

Toxicologie

Le plantain n'est pas toxique.

