



# Zea mays L.

## Poaceae



### Noms vernaculaires

**Français :** Maïs, blé d'Inde

**Breton :** Mais, ed Turki.

**Espagnol :** Maïs

**Maya :** Ixim



### Botanique

Le maïs est une plante annuelle pouvant atteindre 5 mètres de hauteur, à tige dressée, robuste, et aux feuilles larges et rugueuses.



Les fleurs mâles forment de longs épis disposés en panicules terminales. Les fleurs femelles sont groupées en gros épis cylindriques à l'aisselle des feuilles, enveloppés de bractées membraneuses desquelles sortent des stigmates rougeâtres appelés « poils ou barbe » de maïs.

Le maïs est une plante cultivée originaire d'Amérique centrale

### Usage thérapeutique et posologie

Décocté ou infusé chaud de 20 g par litre et boire de 3 à 4 tasses par jour.

Teinture alcoolique : X gouttes trois fois par jour.

Partie utilisée : Styles, stigmates ou « poils ou barbe de maïs ».

### Anecdotes

La plante n'existe pas à l'état sauvage sous sa forme actuelle. La domestication du maïs à partir de son ancêtre, la téosinte, a démarré il y a neuf mille ans, en Amérique centrale. Sans lui, les riches cultures méso américaines, aztèques, tolèques, 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 culture, 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 (*nixtamal*). Ce système leur permet de garder et d'assimiler les acides aminés des grains. 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.

### Ethnobotanique

Chez les Mayas, le maïs est une plante « fraîche ».

Les infusions de stigmates de maïs sont employées pour soulager les affections rénales, en association avec d'autres plantes, comme les fleurs d'hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*) et les fruits de tamarinier (*Tamarindus indica*). En même temps on recommande la consommation de feuilles de persil, (*Petroselinum crispum*), de pourpier (*Portulaca oleracea*) et de cresson (*Nasturtium officinale*).

En Europe les barbes de maïs sont surtout employées comme diurétique.



### Propriétés pharmacologiques

Les stigmates de maïs sont diurétiques et multiplient par 3 ou 5 le volume des urines. Ils sont de plus sédatifs des voies urinaires, anti-hémorragiques (vit.K3), hypotensifs, stimulants utérin et immunostimulants.

### Toxicologie

La plante ne présente pas de toxicité aux doses thérapeutiques (décocté à 2 %) mais est à déconseiller aux femmes enceintes et aux patients insuffisants cardiaques.

