

Plantain maritime

Roche, pré-salé

Plantago maritima L.

Plantaginaceae

Principaux synonymes : *Plantago juncoides* Lam., *Plantago salsa* Pall., *Plantago serpentina* All.

NOMENCLATURE

Français : plantain maritime

Brezhoneg : *stañvesk mor, stleñv arvor*

Cymraeg : *llwynhidydd arfor*

English : *sea plantain, seaside plantain, goose tongue*

Español : *llantén marítimo, llantén de mar*

BOTANIQUE

Le plantain maritime est une plante vivace à souche robuste, en rosette dense, pouvant atteindre 20 cm de hauteur. Ses longues feuilles charnues, nervurées, lancéolées, dressées, sont d'un vert glauque. Ses fleurs blanchâtres, réunies en épis peu serrés, donneront des graines brunâtres.

Le plantain maritime se plaît dans les prés salés et les falaises exposées aux embruns.

ETHNOBOTANIQUE

Comme les autres plantains, le plantain maritime est consommé cru ou cuit.

Ses feuilles ont été utilisées en cataplasme pour le soin des plaies.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de plantains contiennent des mucilages, des iridoïdes, des acides phénols, des flavonoïdes, des tanins, des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

Les plantains ont des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes. Ils sont expectorants, antispasmodiques et antihistaminiques. Vulnéraires, ils favorisent la cicatrisation.

TOXICITÉ

Le plantain maritime n'est pas toxique.

