

Dans cette chronique mensuelle, je vous invite à aller à la rencontre des herbes sauvages appelées « simples », et à les (re)découvrir sous leurs diverses facettes.

Vous allez aimer celles que l'on surnomme injustement « mauvaises herbes » ...



Une chronique mensuelle sur les bienfaits des plantes médicinales

# Chronique des bonnes herbes



## LEXIQUE

Certains mots ne vous sont pas familiers ? Pas de panique ! Voici quelques définitions pour vous éclairer (mots en italiques dans le texte). Se référer également aux anciens numéros.



Anémogamie : transport du pollen par le vent

Anticatarrhal : qui soigne les inflammations productives des muqueuses respiratoires

Antiprurigineux : qui soulage les démangeaisons

Emollient : qui relâche les tissus, adoucissant

Entomogamie : transport du pollen par les insectes

Kundalini : désigne une puissante énergie spirituelle lovée à la base de la colonne vertébrale

Rudéral : qui pousse sur les décombres, aux abords des maisons

## Plantains

*Plantago major*, *P. media*,  
*P. lanceolata*

Et si cette petite plante nous enseignait à mieux nous adapter ?

### PRESENTATION BOTANIQUE

Tellement commune et piétinée (elle est dite plante *rudérale*) qu'elle a été baptisée Plantain, du latin *Plantago*, « qui pousse sous la plante des pieds ». Il est vrai que cette herbe, que l'on trouve presque partout, a la vie dure, si bien que nous marchons dessus sans même y prêter attention.

Les plantains – car il en existe plus de 200 espèces – se présentent sous la forme d'une rosette de feuilles assez fermes, rondes à ovales chez *Plantago major* (grand plantain), longues et lancéolées chez *Plantago lanceolata* (petit plantain), les deux espèces qui nous intéressent le plus, avec *Plantago psyllium*.



Les feuilles apparaissent successivement, toujours dans le même sens de rotation, en respectant un angle parfait de 144°.

Plus largement, le plantain désigne les différentes espèces du genre *Plantago*, de la famille des plantaginacées comme la digitale, la linnaire ou la véronique. Vivaces, on les retrouve aussi bien en Méditerranée qu'en Europe centrale ou en Asie. Elle est hermaphrodite et se propage par *entomogamie* et *anémogamie*.



Grand plantain (major)  
vs petit plantain (lanceolata)

Il n'est pas difficile de les reconnaître, grâce à certaines caractéristiques typiques de cette plante : des feuilles fortement nervurées (d'où son surnom d'herbe aux 5 coutures), des épis floraux portés par des hampes plus ou moins longues selon l'espèce, et fructifiant en de nombreuses graines.

Le plus connu est le grand plantain. Il pousse sur les sols compacts et résiste au piétinement, ce qui le rend fréquent dans les espaces urbains. Originaire d'Europe, il a accompagné la conquête coloniale sur les autres continents.

# Origines et mythologie des plantains



Une légende raconte l'origine de celle que l'on surnomme « l'herbe aux cinq coutures ».

Un tailleur de la Haute-Bretagne avait vendu son âme au diable, qui devait le combler de biens, mais le prendre au bout de dix ans.

Il stipula toutefois qu'il serait libéré s'il pouvait présenter une couture si fine que les yeux du diable ne pussent la distinguer. Lorsqu'arriva l'échéance, il eut recours aux Fées, alors nombreuses dans le pays ; l'une d'elles cueillit quelques brins d'herbes, les assembla et les cousit avec des points si menus que Satan ne réussit pas à les découvrir. C'est depuis qu'il y a du plantain.

D'après le Dictionnaire des symboles de Jean Chevalier et Alain Gheerbrant, le plantain était considéré comme un symbole de fécondité dans la Chine ancienne, sans doute en raison du nombre de ses graines. La cueillette du plantain était censée favoriser les grossesses.

Dans le langage traditionnel de l'Inde, la pulpe du plantain est l'expression d'une délicatesse extrême ; on lui compare notamment la *kundalinî* endormie dans le centre-racine. « La plante symbolise l'énergie solaire condensée et manifestée. »

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, en Angleterre, on attachait quelques « chapeaux noirs » (surnom des fleurs de plantain) à l'intérieur des diligences comme talisman pour le voyage.

L'un des noms gaéliques du plantain est slan-lus, « plante qui guérit », ce qui montre à quel point il était révééré. Les Anglo-saxons l'appelaient weybroed (pain de route). Ils l'avaient incluse dans leur charme des « neuf plantes » en compagnie de l'armoise, de la cardamine hérissée, du pied-de-coq, de la camomille, de l'ortie, de la pomme sauvage, du thym et du fenouil.

Dans la tradition druidique, les plantains sont des plantes masculines, très liées au corps et au dieu Lug, inventeur et praticien de tous les arts, principale divinité des Celtes.



« Il est fort probable que les ophtalmologistes gaulois connaissaient l'efficacité du plantain dans la conjonctivite et la blépharite. c'était, avec la bétouine, la panacée préférée de Pline, qui, selon lui, guérissait plus de 24 maladies.

La médecine populaire attribue à son suc le pouvoir de faire baisser la fièvre et de guérir les morsures de vipère. » (d'après Marc Questin)

## COMPOSITION DE LA PLANTE

### Principes actifs majeurs :

irodoïdes (2 à 3%) dont aucubosides (anti-bactérien), catalpol, aspéroloside ; mucilages (jusqu'à 6,5%, *émollient*) ; flavonoïdes dont apigénine (anti-inflammatoire) et lutéoline ; acides phénoliques (anti-viral) ; acide silicique. Concentre le carbonate de zinc.

Ses propriétés anti-inflammatoires pourraient être dues à une inhibition de la production de l'oxyde nitrique par les macrophages.

- Feuilles : riches en tanins (6,5%, hémostatique) et en pectine, aucubosides dans la feuille fraîche uniquement. Le jus de feuille fraîche est vulnérable (cicatrisant), antiseptique, *antiprurigineux*, anti-inflammatoire.
- Graines : mucilages en quantité plus importante (laxatif doux)

## Propriétés médicinales



Epi de fleurs

Connu depuis l'Antiquité, le plantain (surtout lancéolé) est loué par Dioscoride et Galien et utilisé pour traiter les flux de sang et soigner les blessures.

Sa feuille froissée apaise les piqûres de moustique ou d'ortie. Son eau distillée servait contre les maladies des yeux, son suc contre les fièvres, et ses feuilles en cataplasme contre les ulcères.

Les parties aériennes séchées sont anti inflammatoires des muqueuses: excellent remède contre les toux d'irritation, les maux de gorge (tisane et gargarismes), rhinites allergiques, conjonctivites et irritation des yeux liée au travail (écrans), à la pollution, à la fumée de tabac...

L'autre grande indication du plantain est son effet apaisant sur la peau, indication déjà connue d'Ambroise Paré: une infusion de plantain en cataplasme ou en compresse calme les démangeaisons, une pommade au plantain soulage crevasses, écorchures et gerçures.



Baume au plantain

En interne, ses feuilles sont astringentes et adoucissantes, et donc utiles en cas de troubles du transit, qu'il régularisera, et d'irritations intestinales. *Anticatarrhal*, on peut l'employer dans les troubles respiratoires productifs (bronchites). C'est également un antihémorragique, il peut aider à arrêter un saignement de nez.

# Principaux usages des plantains

*En fonction des propriétés recherchées, on préparera le plantain en infusion, décoction, baume, macérât huileux... ou il sera utilisé en teinture-mère.*



On l'emploie en décoction à raison de 50g de plante fraîche pour 1L d'eau (3 minutes d'ébullition, 15 minutes d'infusion) pour les troubles digestifs et respiratoires; 100g/litre pour stopper des saignements (1 CS/10 minutes).

Autrefois, les feuilles étaient pilées dans de l'huile de millepertuis et on utilisait le mélange pour traiter les abcès.

Alors que le bleuet était conseillé pour apaiser les inflammations des yeux bleus, on préconisait le collyre de plantain pour les conjonctivites des yeux sombres.

On préconise en général la teinture-mère obtenue à partir de la plante fraîche, mais la teinture alcoolique obtenue à partir des plantes sèches est également utile.

Irritations de la gorge: 20 à 40 gouttes dans un verre d'eau tiède en gargarisme que l'on peut avaler ensuite.

Asthme productif : le plantain est utile en complément d'un traitement personnalisé de l'asthme, c'est une plante modérément antiallergique et antispasmodique: 30 à 60 gouttes par jour en cure de deux mois.



## Tant de vertus dans une feuille !

L'extrait aqueux de feuille (décoction ou infusion prolongée) est :

- diurétique et légèrement hypotenseur
- antibiotique contre des bactéries isolées de sécrétions conjonctivales purulentes
- antiviral (contre le virus herpès)
- Antispasmodique et anti-allergique.

D'après des études chinoises, la décoction de feuille et de racine serait antioxydante (en piégeant les radicaux libres).

## Usages culinaires et traditionnels



Graines de psyllium

En Dauphiné, il était d'usage de manger les plantains en potage ou apprêtés comme des épinards, notamment *Plantago alpina* et *serpentina*.

Le plantain moyen présente les mêmes propriétés que le grand plantain, et ses feuilles jeunes peuvent se manger en salade. Le plantain lancéolé est lui aussi comestible, dans ses différentes parties.

Quant au plantain « pucier » ou « herbe aux puces » (psyllium), il sert comme laxatif et ses jeunes feuilles sont elles aussi consommables.

Également, les oiseaux apprécient ses graines et lui ont donné son nom de plantain des oiseaux. Ces graines sont récoltées et séchées pour nourrir les oiseaux de compagnie. Le grand plantain est aussi l'hôte de papillons comme l'écaille du plantain.

L'application de plantain était recommandée pour guérir les morsures de vipère. Cette indication était connue des Amérindiens pour traiter les morsures du redoutable crotale. Il est possible d'appliquer des feuilles de plantain sur les traces de morsures de vipère, le temps de se rendre à l'hôpital (dans les plus brefs délais, bien-sûr).

L'effet anti inflammatoire et adoucissant est déjà bienvenu !

Dans les jardins, une décoction d'oseille sauvage et de plantain sera utile pour stimuler la croissance des plantes en apportant calcium, potassium et fer.



Pesto de plantain

## Elixir floral



Peu connu et rare (pourtant la plante ne l'est pas !), l'élixir floral de plantain est conseillé pour aider à libérer des blocages associés à un sentiment d'amertume, à un ressenti intérieurisé (on pourrait le rapprocher, dans ce sens, de la Fleur de Bach WILLOW).



# Finalemment...

« A voir le nombre d'insectes qui ont adopté le Plantain, et le goût que lui portent les oiseaux, je verrais en lui le symbole d'un havre biologique, tenace et opportuniste, comme ces coins délaissés de nos villes qui deviennent friche et îlots de vie. Et si c'était l'un des ingrédients clefs du jardin du futur, un espace voulu plus tolérant et pacifié. On sait déjà depuis longtemps que le Plantain cicatrise les blessures, raccommoiera-t-il aussi l'homme et la nature ? » A MEDITER.

Bernard Bertrand — Collection "Le Compagnon Végétal"

Si vous l'observez, le plantain vous racontera des histoires de voyages. Avec un peu de chance, il fera de vous aussi un grand voyageur, vous poussant à sortir de votre zone de confort, à quitter la sécurité pour des contrées plus sauvages et à repousser les limites du monde dit « civilisé ».



Plantain lanceolé



Dans le prochain numéro

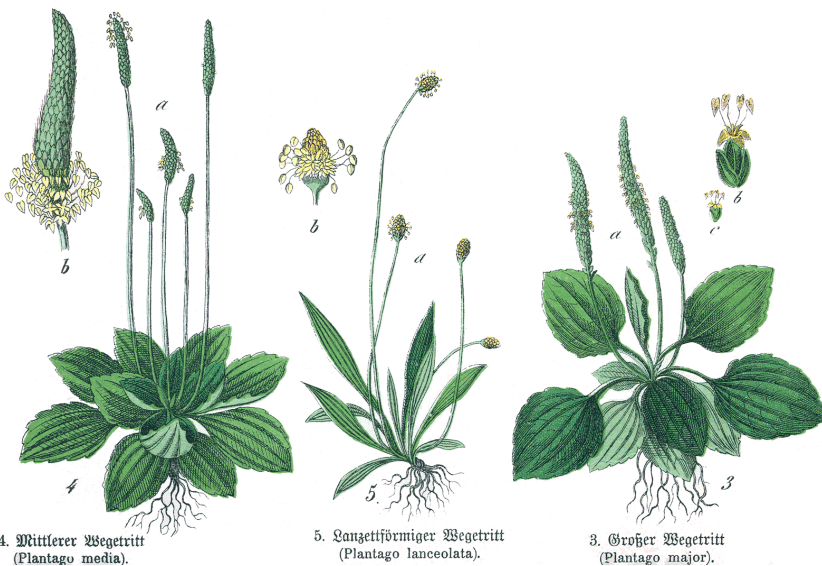
L'ail des ours



## RECOLTE ET CULTURE

Le grand plantain (*P. major*) et le petit plantain (*P. lanceolata*) doivent être employés frais de préférence, ce qui est aisé car on peut le récolter partout une grande partie de l'année, aussi bien ses feuilles que ses racines, que l'on veillera à nettoyer et laisser à ressuyer.

Il ne sera guère utile de le semer ou le planter dans vos jardins, car sa propension à s'installer partout permet de le trouver facilement !



Article rédigé par Eduardo GALLARDO  
Naturopathe – Réflexologue – Masseur bien-être

Retrouvez-moi au Pôle Sixnergie Santé de Villefranche-sur-Saône

Pour prendre RDV :  
<https://www.medoucine.com/consultation/villefranche-sur-saone/eduardo-gallardo/1607>