Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.

Plantain Major (Plantago Major)





Plantain Lancéolé (Plantago Lanceolata)





1. Description de la plante

Famille : Plantaginacées
Parties utilisées :

- Les feuilles (jeunes de préférence), mais toute la plante peut être utilisée
- Sommités fleuries

Habitat : en pleine nature, jardins, bord de route, chemin, prairies
Période de cueillette : toute l'année (disponible 11 mois sur 12)

2. Propriétés

Antihistaminique : rhinite saisonnière occasionnant irritations des yeux, conjonctivites et démangeaisons (bain oculaire avec une infusion de feuilles dans une liquide isotonique), asthme allergique (infusion de plantain avec un peu de miel), piqûres d'insecte (froisser une feuille fraiche pour en extraire le jus et appliquer sur la piqûre)

Si vous êtes allergique aux piqures de certains insectes, appelez les urgences de suite.

Anti inflammatoire : problèmes cutanés (eczéma, un psoriasis ou autre) : application de plantain, soit en infusion appliquée par compresse (problème suintant), soit en macérât huileux (problème sec)

Astringente : Muqueuses digestives (de la partie haute (bouche) à la partie basse(anus)), plus activité antispasmodique qui s'ajoute à l'aspect anti-inflammatoire, l'indiquant dans les cas d'inflammations accompagnés de crampes.

Cicatrisante : appliquer un cataplasme de feuilles (au préalable bouillies) sur une blessure pour calmer la douleur, éviter l'infection et accélérer la cicatrisation

3. Le saviez-vous ?

Les jeunes feuilles tendres peuvent se consommer en salade, coupées finement. Les sommités fleuries ont un petit goût de champignon ou de noisette.

4. Utilisations

Adoucissante – Anti inflammatoire – Apaisante et calmante – Cicatrisante - Antiallergique

Consommé à hautes doses (plus de 6 gr tasse), le plantain peut provoquer des effets laxatifs et hypotenseurs.

Feuilles en interne
Infusion : 5 à 10 gr de plante sèche pour ½ litre d'eau, à infuser 10 min
Gargarisme : infusion à froid pendant 1 à 2 heures
Teinture mère : pour les allergies saisonnières, gastrite, ulcères …

- En prévention des allergies saisonnières : 6 à 10 gouttes 3 fois par jour
- En période de crise (rhume des foins par ex.) : 20 à 30 gouttes 2 à 3 fois par jour

Poudre : 1 cuill à café 4 fois par jour

Sirop contre la toux : infusion des feuilles pendant 30 min et filtrer. Peser le poids de liquide et rajouter le même volume de sucre. Faire réduire à feu doux (sans faire bouillir) jusqu'à ce que la texture épaississe légèrement (env 30 min). Verser dans une bouteille en verre et conserver au frigo maximum 1 an. Prendre 1 cuill à café 2 à 3 fois par jour

Feuilles en externe
Compresse : infusion à froid pendant 1 à 2 heures
Cataplasme : broyer les feuilles et appliquer directement
Macérât huileux ou baume
Bain de siège

5. Conseils de culture

6. ⚠ Contre-indications

L'utilisation de cette plante peut être contre indiquée en cas de grossesse

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources :

- Larousse des plantes médicinales
- Le Plantain – Althéa Provence
- 1000 remèdes à faire soi-même – Dr Claudine LUU