

# Plantago (Plantains)

Identifiants : 42196/pla

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Plantaginaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Plantaginales ;
- Famille : Plantaginaceae ;
- Genre : Plantago ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (jeunes et/ou tendres de préférence <sup>(dp)</sup>, graines (aromatisantes (blé tendre)<sup>1</sup> ; dont extrait (huile)<sup>1</sup>) et racine (cuites)<sup>1</sup>) comestibles.

Détails :

feuilles cuites comme potherbe<sup>(((dp))</sup>.



Précautions :

néant, inconnus ou indéterminés.

- **Usages médicaux : Usages thérapeutiques traditionnels :**

Toutes les variétés de plantains ont eu et ont encore un usage interne (dans l'alimentation ou en diététique) et surtout des usages externes (cataplasme, crème ou baume, macérat huileux) traitant notamment les inflammations de la peau ou des muqueuses. Le suc frais extrait des feuilles (au printemps, à la floraison) sert à diverses préparations, notamment des collyres (sous forme d'hydrolat).

La racine est récoltée et broyée pour préparer des cataplasmes anti-infectieux.

Tous les plantains calment les piqûres d'insectes (moustiques, abeilles, frelons, guêpes, taons) ; leurs composés anti-inflammatoire et antihistaminique neutralisent l'effet du venin et la réponse allergique. Il suffit d'apposer une feuille de plantain préalablement froissée entre les doigts ou la mâcher, pour en extraire le jus. Cette feuille est appliquée, comme une compresse, sur les piqûres (d'insectes ou d'ortie). L'application peut être renouvelée (toutes les quinze minutes par exemple).

À titre d'exemple, une étude ethnobotanique publiée en 1984, relative aux usages des plantes dans la vie quotidienne du début du XXe siècle à Bagnes témoigne que les feuilles de plantain, éventuellement macérées dans de l'eau-de-vie, servaient encore à désinfecter et cicatriser des plaies. Et en compresses, les feuilles écrasées soulageaient les piqûres d'abeilles ou de guêpes. Elles avaient aussi un usage vétérinaire (ex. : « appliquées hachées, elles guérissent la masœuva (nom désignant dan le patois local l'abcès au pied chez le bétail) ; la tisane de feuilles et de fleurs soigne la diarrhée des veaux » ; « en hiver, les fleurs sèches servent de nourriture pour les oiseaux ».

L'analyse d'extrait aqueux d'échantillons de la partie aérienne de *Plantago albicans* L. prélevés dans la région d'Oued Souf (Sahara algérien) a montré la présence d'alkaloïdes et stérols, mais aussi surtout de polyphénols, qui confèrent un fort effet anti-inflammatoire à cette plante (meilleure que celle du médicament de référence utilisé par l'étude), ainsi qu'un effet antipyrétique significatif.

**Usages pharmacologiques :**

Les plantains sont reconnus pour être anti-inflammatoires (grâce notamment à l'apigénine), antitussifs et mucolytiques. La plante est donc intéressante pour les inflammations des voies aériennes. Elle a également un bon pouvoir anti-bactérien et elle est immuno-modulante (grâce aux polysaccharides).

*Plantago ovata* est aujourd'hui utilisé pour les propriétés mucilagineuses du tégument de ses graines, qui présente un grand intérêt dans de nombreuses pathologies intestinales. On le retrouve dans la composition de plusieurs préparations pharmaceutiques, comme Metamucil ou Spagulax, mais il est de plus en plus vendu sous sa forme naturelle en magasins diététiques. Le mucilage gonfle au contact de l'eau et donne une consistance idéale aux selles. C'est un laxatif de lest - il n'est pas absorbé par l'organisme et ne présente donc aucun intérêt nutritionnel. De nombreux travaux scientifiques ont aussi démontré qu'il améliore le taux de cholestérol, ce qui a conduit la FDA (l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux) à autoriser les fabricants de céréales pour le petit-déjeuner à mentionner cette allégation de santé sur leurs emballages. ;

- **Arôme et/ou texture :** champignon, aromatique (surtout les boutons), noisette (huile)<sup>1</sup> ;
- **Liens, sources et/ou références :**

**dont classification :**

**dont livres et bases de données :** <sup>1</sup>Plantes sauvages comestibles (livre pages 10, 12, 109 et 110, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;