

Les Plantains, mauvaises herbes éternelles

par nos herboristes: Josette Clavien et Anne-Lise Meier



Recette originale

Lors de vos excursions en montagne, déposez quelques feuilles de cette plante dans les souliers et vous préviendrez ainsi les ampoules aux pieds.

Le pied de l'Homme blanc

Plantain vient du latin «plantago» qui signifie plante des pieds; on prétend même que la feuille de cette plante ressemble à l'empreinte du pied. Vrai ou faux, cela lui a valu son nom. De plus, le plantain semble avoir suivi les migrations des colons anglais car on en trouve partout où ces derniers s'établirent. Raison pour laquelle les aborigènes de Nouvelle-Zélande le nommèrent pied de l'Anglais ou pied de l'Homme blanc. Il est aussi appelé: bonne-mère, herbe à cinq coutures, herbe aux piqûres, œil-de-chien. *Plantago major*, *lanceolata* et *média* (famille des Plantaginacées) sont les trois espèces médicinales les plus communes. Peu exigeante, cette plante cosmopolite s'accommode très bien des sols pauvres bordant les chemins mais pousse de préférence dans des endroits ensoleillés.

Les reconnaître et les admirer

Ces herbes vivaces, dont les feuilles à nervures longitudinales forment des rosettes basales, ont des fleurs groupées en épis portés par une hampe florale solitaire. Elles fleurissent de mai à septembre et leurs feuilles se récoltent à la même

époque. En prenant le temps de les observer, nous pouvons ressentir la force basique de l'organisation des feuilles contrastant avec leurs drôles de petites houppes plumées se dressant vers le ciel!

La panacée des temps anciens

Ce roi des chemins représente depuis toujours une bénédiction pour les hommes. D'ailleurs, du temps de Pline l'Ancien, on l'utilisait pour soigner 24 maladies. De nos jours, le plantain s'emploie principalement pour soigner les pathologies pulmonaires, cutanées et digestives. Si vous souffrez de bronchite ou de toux irritante, vous pouvez essayer la tisane suivante: mélange de plantain, mauve, thym, bouillon blanc, eucalyptus, coquelicot et sureau; à parts égales. Suite à des blessures ou des piqûres d'insecte, froissez des feuilles fraîches et lavées soigneusement puis appliquez-les en cataplasme. En cas d'état inflammatoire de la muqueuse gastrique ou intestinale, vous bénéficierez au mieux de ses propriétés émollientes et calmantes en préparant une décoction. D'autre part, la graine du *Plantago psyllium* est un excellent laxatif mucilagineux.

