

Les plantes médicinales (5)

Le plantain, cicatrisant et antiallergique

Il est si commun qu'on ne le voit plus. Jadis couramment utilisé dans la médecine populaire, le plantain mérite qu'on le redécouvre pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes, antiallergiques et antitussives.

■ L'enfant tombe et s'égratigne méchamment le genou. Sans antiseptique ou pansement sous la main, comment faire pour nettoyer la plaie et arrêter le saignement? Rien de plus simple. Un simple regard aux alentours permettra de repérer (même en pleine ville) un pied de plantain; ses feuilles, malaxées entre les doigts comme on le ferait avec une mie de pain, libèrent un suc dont on frotte la plaie.

Pansement de fortune idéal

Antibactérien, apaisant, hémostatique et cicatrisant, le plantain est un pansement de fortune idéal en attendant de pouvoir nettoyer la plaie à la maison d'autant que l'enfant a entre-temps arrêté de hurler, tout intéressé qu'il est de se faire soigner avec une bête plante trouvée sur le chemin.

Le truc vaut aussi en cas de piqûres d'orties ou d'insectes



C'est pendant la floraison de plantain, de juin à septembre, que l'on cueille les feuilles qui servent en phytothérapie.



Elisabeth Busser, co-auteur avec son mari Christian du livre «En bonne santé avec les plantes des Vosges» paru aux éditions La Nuée Bleue, conseille plutôt le plantain lancéolé en usage externe.

notamment de guêpes: on frotte la peau avec les feuilles triturées et le soulagement est immédiat. Le geste prévient en outre d'éventuelles réactions, le plantain ayant des propriétés antiallergiques (en tisane, il soigne d'ailleurs l'asthme ou le rhume des foies et des collyres à base de plantain calment les conjonctivites).

Seules les préparations à froid sont actives en usage externe (compresses, jus, teinture mère) car l'enzyme qui libère l'aucuboside (la molécule soulageant les trau-

matismes) est détruite par la chaleur.

En usage interne toutefois, la plante réserve d'autres vertus à commencer par la lutte contre les symptômes des refroidissements. Elle combat les toux grasses et de façon générale, les inflammations des voies respiratoires.

Préparations

En usage externe: compresses d'extrait aqueux préparées à froid avec 50g de feuilles recouvertes d'eau et

macérées pendant une dizaine d'heures; en teinture mère ou plus simplement en jus pur.

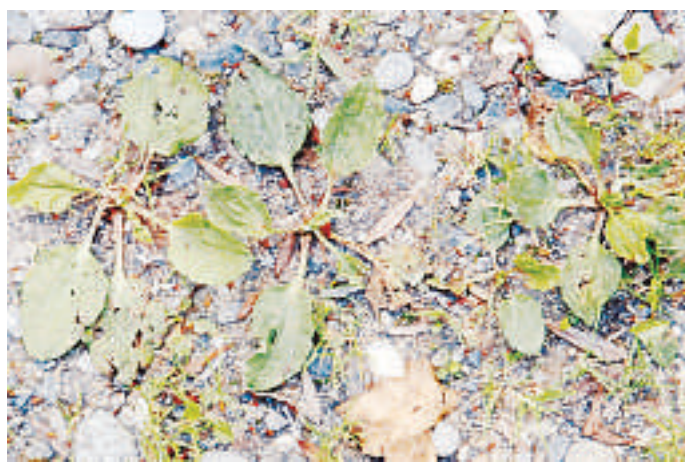
En usage interne: en cas d'asthme, de pharyngite, de laryngite, de bronchite ou de toux, infuser une cuillerée à café de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante, filtrer et en boire trois tasses par jour en-dehors des repas; ou prendre avant chaque repas une gélule à 300mg; ou en extrait fluide (50 gouttes deux fois par jour).

Pour en savoir plus: www.plantasante.fr

Grand, moyen ou lancéolé

■ Il existe plusieurs espèces de plantains mais les usages populaires alsaciens et vosgiens portent sur le plantain majeur, moyen et lancéolé.

Le plantain commun, originaire d'Eurasie, a colonisé le monde entier. En Amérique et en Australie, les indigènes l'ont appelé «pied de l'homme blanc» pour avoir vraisemblablement été apporté, collé à la semelle des pionniers européens. De fait, le plantain aime être piétiné au point qu'il prolifère sur les chemins. Son système de défense protège les racines (les feuilles s'arrachent et repoussent facilement) tandis que le



Le plantain, végétation typique de nos chemins.

piétinement va étendre son territoire.

Plante vivace de la famille des *Plantaginaceae*, extrême-

ment commune dans les prairies, forêts, parcs urbains, le plantain se caractérise par des feuilles charnues et nervurées disposées au sol en rosette, une hampe florale de 10 à 50 cm et des fleurs en forme d'épi cylindrique ou ovoïde.

Le plantain majeur ou grand plantain (*Plantago major*) a des feuilles larges et surtout de longues fleurs vertes ou brunes. Le plantain moyen (*Plantago media*), des feuilles plutôt rondes et des fleurs un peu plus petites, couleur crème. Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) a des feuilles très allongées en for-

me de lance d'où son nom et est pourvu de petites fleurs. Les feuilles sont comestibles et les jeunes pousses peuvent être ajoutées à la salade ou préparées comme des épinards. Les graines de plantain font par ailleurs le délice des volatiles et on en trouve souvent dans les graines pour oiseaux domestiques vendus dans le commerce.

Il existe par ailleurs quelques 250 autres espèces de plantain (plantain des sables, des Alpes, maritime, pucier, des Indes) qui n'ont cependant rien à voir avec la banane plantain, une sorte de banane pauvre en sucre et riche en amidon.

Textes: Simone Wehrung
Photos: Bernard Meyer

CAVE VINICOLE DE HUNAWIHR

PORTES OUVERTES - DU 14 AU 16 AOÛT

ENTRE RIBEAUVILLÉ ET RIQUEWIHR - RN83 SORTIE GUÉMAR

Entrée Libre à partir de 10h00
Pour plus d'informations :
03 89 73 61 67

DÉCOUVERTE DU MÉTIER

Vous serez accueillis par un vigneron de Hunawihir qui vous fera découvrir son métier, sa cave, son terroir et ses vins.

DÉGUSTATION EXCEPTIONNELLE

Vous dégusterez librement plus de 40 vins : Lieux-dits, Grands Crus, Crémants, Vendanges Tardives et Sélections de Grains Nobles.



OFFRE SPÉCIALE
-15%
sur toute la gamme
(par carton de 6 bouteilles)

GASTRONOMIE ALSACIENNE

Vous pourrez apprécier une cuisine traditionnelle, préparée par nos vignerons «Schiffala au Marc de Pinot Noir et Tartes flambées».

ANIMATIONS

Jeu-Concours (Tentez votre chance pour gagner un lot panaché de 6 bouteilles, les 15 et 16 Août).
Orchestre à partir de 16h00 (les 15 et 16 Août).
Jeux pour les enfants.