

Le Plantain

L'herbe aux 5 coutures

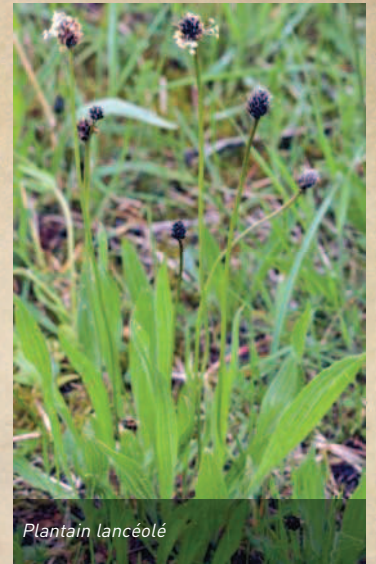
Sur nos trottoirs, dans nos pâtures, au bord des chemins, ... le Plantain pousse partout, pour notre plus grand bien! Pour ses nombreuses vertus, il a été utilisé de multiples façons par nos anciens: en interne, il soulage les inflammations des voies respiratoires, des muqueuses de la bouche et du pharynx. En externe, frais ou sous forme de baume ou de cataplasme, il soigne l'eczéma, soulage les piqûres et cicatrise les blessures.

Madame Josée Simon, de Petigny, nous explique comment elle prépare un cataplasme de plantain pour soigner les ulcères de la peau: "Lavez, séchez et hachez les feuilles de plantain, puis mettez-en un demi centimètre entre 2 compresses stériles. Appliquez sur l'ulcère et changez de compresse tous les deux jours". Pour le même usage, Michel Choel, de Couvin, prépare plutôt une décoction de feuilles et y trempe la compresse.

Mais le Plantain a plus d'un tour dans sa rosette! En plus d'être médicinal, il est aussi comestible: les jeunes feuilles du Plantain (surtout le majeur) aromatisent agréablement les salades. Ses feuilles plus âgées peuvent être cuites comme légumes et ses grappes de fruits grillées à la poêle. Testez-le! Il a un surprenant goût de... champignon!



Le plantain majeur pousse surtout dans les endroits piétinés.



Plantain lancéolé



Le plantain peut s'appliquer frais sur la peau pour soulager les piqûres



Maurice Camby:

«On écrasait les feuilles et on les frottait sur les piqûres de guêpes, de taons et d'orties»



Olga Canivet se souvient:

«On mettait les feuilles telles quelles entre nos cuisses quand on faisait les foin pour diminuer les démangeaisons»



Pl. 271. Plantain majeur. *Plantago major* L.

Centre Ethnobotanique de l'Etang de Virelles

Rue du Lac, 42 - 6461 B-Virelles - Belgique / +32 (0)60.21.49.28

centreethnobotanique@aquascope.be

www.centreethnobotaniqueaquascope.be