



## Le plantain lancéolé, sous toutes ses coutures

### FICHE TECHNIQUE

## Plantago lanceolata

### NOMS POPULAIRES

Herbe aux cinq coutures, plantain étroit, herbe à cinq côtes.

### HISTOIRE

Ce sont les Européens qui ont introduit le plantain sur le continent américain. De manière bien involontaire, toutefois, car ses graines s'étaient collées sous les semelles des chaussures des navigateurs. Les Indiens d'Amérique l'appelèrent rapidement «l'empreinte de l'homme blanc».

### BOTANIQUE

De la famille des Plantaginacées, le plantain lancéolé est une plante vivace pouvant parfois atteindre une hauteur de près d'un demi-mètre. Hormis en haute altitude, il se rencontre partout en Suisse, dans les prairies comme sur les chemins.

### USAGES

Les feuilles de plantain sont utilisées fraîches ou séchées en cas de bronchite, de troubles gastriques et pour soigner les blessures. Fraîches, elles sont employées lors de piqûres d'insectes, appliquées directement sous forme de cataplasme sur la zone concernée. Les feuilles de plantain lancéolé, associées à de jeunes pointes d'orties, font également d'excellentes soupes. Les boutons sont consommés crus ou sautés au beurre et ont un petit goût de champignon.

C'est sur les chemins et les terrains piétinés que se plaît le plantain lancéolé. Il est facilement reconnaissable à ses feuilles en forme de lance, qui se présentent sous forme de rosette. Ces dernières disposent de cinq nervures parallèles distinctes. Cette particularité vaut au plantain le surnom d'herbe aux cinq coutures et permet de le distinguer des plantes avec lesquelles il pourrait être confondu. Ses cinq «cicatrices» lui ont d'ailleurs permis d'entrer dans les légendes, aux côtés des princes et des princesses. Il a même été question de pacte avec le diable! Toutes ces histoires racontent que les feuilles de plantain sont en fait cinq brins d'herbe si bien cousus ensemble qu'on ne peut pas distinguer les coutures. Toujours est-il que, dans la vraie vie, le plantain lancéolé est une plante médicinale importante. Il est en effet à l'origine des premiers sirops contre la toux à avoir été commercialisés. Particulièrement efficace en cas de bronchite avec engorgement, le plantain est également prisé en tisane

lors d'affections gastriques et en cas de brûlures d'estomac. Il trouve en outre sa place dans la trousse de secours de Mère Nature, car son suc frais soigne les piqûres d'insectes et les brûlures d'orties, apaisant instantanément les démangeaisons.

Ce végétal fait partie, avec la petite mauve et la sanicle, des trois plantes vulnérables par essence. Entendez par là qu'il soigne les plaies et se montre, de surcroît, très efficace en cas d'ulcère variqueux et d'escarres. Les fleurs du plantain lancéolé sont

formées d'un bouton conique brun-noir entouré à sa base d'un anneau de petits pétales blancs qui culmine au bout d'une longue tige. Les boutons se consom-

ment crus ou sautés au beurre.

Le plantain a une dernière corde à son arc, archéologique, cette fois. Comme il affectionne depuis toujours les zones piétinées ou cultivées, les fossiles de ses pollens découverts dans les fouilles permettent d'attester d'une activité agropastorale au début du Néolithique. ER

