

PLANTAINS - *Plantago lanceolata*, *Plantago media*, *Plantago major*

Une dizaine d'espèces et sous-espèces de plantains ont été inventoriées en Savoie, (Delahaye & Prunier, 2006). Certaines sont très rares, d'autres ne se développent qu'en montagne, nous ne décrivons ici que les trois plantains les plus communs à l'étage collinéen.

PLANTAIN LANCÉOLÉ – *PLANTAGO LANCEOLATA* L.

NOMENCLATURE

C'est dans le *Species Plantarum* de 1753, que Carl von Linné, botaniste suédois, a fait la description de cette plante.

Synonymie : *Lagopus lanceolatus* (L.) Fourr., *Lagopus timbalii* (Borreau) Fourr., ...

Nom vernaculaire : plantain lancéolé, plantain étroit, herbe à 5 côtes, oreille de lièvre...

Étymologie : *Plantago* dérive de *planta*, la plante des pieds, en raison de la ressemblance entre les feuilles du grand plantain avec l'empreinte d'un pied humain ! L'adjectif *lanceolata*, lancéolé, s'accorde avec la forme du limbe de cette espèce, atténué aux deux extrémités.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante vivace de la famille des plantaginacées de 10 à 50 cm de haut.

Les feuilles disposées en rosette radicale sont glabrescentes et lancéolées. La hampe florale est creusée d'environ 5 sillons, et porte une inflorescence en épi ovoïde. La floraison s'échelonne d'avril à septembre.

Cette plante est très fréquente dans les friches, prairies de fauche de l'étage collinéen à subalpin, en compagnie de *Achillea millefolium*, *Arrhenatherum elatius*, *Medicago lupulina*, *Ranunculus acris* subsp. *friesianus*, *Tragopogon pratensis* subsp. *orientalis*...



“Flora Batava” (1800)-KOPS

USAGE MÉDICINAL – TOXICITÉ

Les racines, feuilles et graines du plantain lancéolé sont réputées en herboristerie traditionnelle (Fournier, 1947) pour leurs propriétés à la fois astringentes et émollientes. On les recommande pour les catarrhes bronchiques, les diarrhées... Traditionnellement, on calme la piqûre des hyménoptères, des moustiques ou des orties, par friction avec des feuilles fraîches écrasées de plantains.

Dans la 10^e édition de la pharmacopée française, les feuilles des trois espèces citées ici (*lanceolata*, *media*, *major*) sont indiquées en usage externe pour les affections dermatologiques (crevasses, écorchures, gerçures et piqûres d'insectes) et les irritations ou gênes oculaires.

Remarque : l'herbe aux puces, *Plantago psyllium* devenu *Plantago afra*, réparti sur la côte méditerranéenne de la France, est listé dans la pharmacopée française ; ses graines mucilagineuses sont laxatives.

USAGE ALIMENTAIRE

Les très jeunes feuilles encore tendres des plantains (toutes les espèces sont comestibles), seront récoltées avant la floraison au printemps et seront ajoutées à des salades. Plus tard en saison, les feuilles seront cuites en soupes avec d'autres légumes, on peut aussi les hacher et les incorporer à une sauce béchamel dans un gratin ; un cuisinier étoilé de Haute-Savoie utilise les hampes florales des plantains pour préparer des beignets, on peut aussi prendre les feuilles. Leur saveur rappelle celle de la chanterelle et du haricot vert...

USAGES DIVERS

Les plantains sont mellifères et fournissent du pollen aux abeilles. Les épis mûrs du grand plantain fournissent par leurs graines de la nourriture aux passereaux.

PLANTAIN MOYEN – *PLANTAGO MEDIA* L. subsp. *MEDIA*

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Plantago minor* Pauquy, *Plantago monnieri* Giraud...

Noms vernaculaires : plantain moyen, plantain bâtard, plantain blanc...

DESCRIPTION BOTANIQUE

Ce plantain mesure 15 à 50 cm de haut.

Il a des feuilles ovales, en rosette appliquée contre le sol. L'inflorescence est oblongue, les fleurs ont des étamines à filets rose-violacé. Elles s'épanouissent de mai à août.

C'est une plante très fréquente en plaine jusqu'à 2000 m qui se développe sur les chemins, prairies plutôt calcaires. On le trouvera dans l'alliance du Mésobromion, avec *Anacamptis pyramidalis*, *Euphorbia verrucosa*, *Centaureum erythraea*, *Ononis spinosa*, *Salvia pratensis*...



"Deutschlands Flora in Abbildungen"-STURM

USAGES

Propriétés et emplois identiques à l'espèce décrite précédemment.

GRAND PLANTAIN – *PLANTAGO MAJOR* L.

NOMENCLATURE

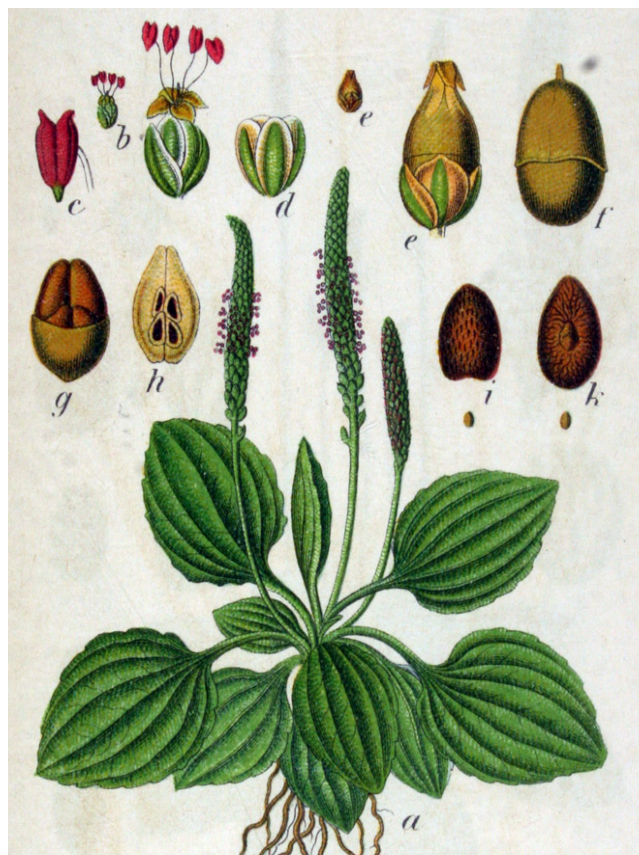
La description de cette espèce a été faite par Carl von Linné, naturaliste et botaniste suédois, en 1763.

Synonymie : *Plantago pauciflora* Pauquy...

Noms vernaculaires : grand plantain, plantain à grandes feuilles...

DESCRIPTION BOTANIQUE

Le grand plantain se distingue du plantain moyen par ses feuilles longuement pétiolées, souvent ascendantes, son inflorescence très allongée et ses étamines à filet blanchâtres. C'est une espèce rudérale eutrophile très fréquente des endroits piétinés en plaine ou en altitude dans le groupement *Amaranthus blitum*, *Cynodon dactylon*, *Lolium perenne*, *Poa annua*, *Spergularia rubra*...



“Deutschlands Flora in Abbildungen”-STURM

USAGES

Propriétés et emplois identiques à l'espèce décrite précédemment

Rappel bibliographie :

DELAHAYE T., PRUNIER P., 2006 – Inventaire commenté et liste rouge des plantes vasculaires de Savoie, *Bull. spécial Soc. Mycol. Bot. Région Chambérienne* n°2 – 106 p.

FOURNIER P., 1947 – Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France, tome 2 - Paul Lechevalier éditeur, 447 p.

PAUME M.-C., 2005 – Sauvages et comestibles Herbes, fleurs & petites salades – Edisud – 240 p.

VEYRAT M. & COUPLAN F., 1997 – *Herbier gourmand*, édition Hachette – 215 p.