

Indispensable plantain



La famille du plantain, les plantaginacées, est bien représentée dans nos régions.

On y trouve principalement 4 types de plantains: le plantain lancéolé, à feuilles longues et étroites, le grand plantain, à feuilles largement ovales, le plantain moyen, à feuilles ovales, pointues et velues, et le plantain des Alpes, à feuilles linéaires. Toutes ces feuilles sont très reconnaissables à leurs nervures parallèles saillantes dessous. Cette plante herbacée vivace peut s'élever jusqu'à 40 cm et aime pousser sur les talus et au bord des chemins. Ses fleurs discrètes, en épis étroits, s'ouvrent d'avril à septembre et produisent jusqu'à 14 000 graines par plant chaque année. Aimant les bordures de chemins, les terrains arides, le plantain pousse partout en grande quantité.

Appelé «maître des talus», ou «sparadrap du paysan», il est utilisé couramment depuis Alexandre le Grand. Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade ou ajoutées dans des soupes, comme les orties.

Ses vertus médicinales sont bien connues dans nos campagnes, où il est appelé *pyantin* ou *erbà de tayé*. Rien ne lui résiste: ni les piqûres d'insectes ou d'orties, ni les petites plaies et coupures, ni les infections localisées, ni la toux ou le rhume, ni les soucis digestifs, qu'ils concernent l'estomac ou les intestins.

En fleur de Bach, le plantain nous offre un élixir libérateur des pensées inutiles, amères et répétitives qui semblent impossibles à contrôler. En dissolvant les schémas qui nous figent, il permet de libérer frustration et ressentiment et éviter les troubles physiques qui peuvent en découler. Agissant en lien avec le méridien du foie, il nous ouvre au bien-être et au développement personnel.

Isabelle Seghin