

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata L. - Famille des Plantaginaceae

► DESCRIPTION ◀

Le Plantain lancéolé est aussi appelé Plantain étroit ou "Herbe à cinq coutures" ou "à cinq côtes".

C'est une plante vivace de 10 à 60 cm de hauteur.

- Ses feuilles sont lancéolées (longues et étroites) en forme de fer de lance et disposées en rosette basale, les nervures sont bien marquées.
- Ses fleurs, très discrètes mais aux étamines bien visibles, groupées en épi dense, sont disposées au sommet d'une longue tige, la floraison s'étale d'avril à octobre.

Plusieurs légendes se sont construites autour de "l'herbe à cinq coutures". On dit par exemple que si jamais vous voulez vous faire aimer de qui ne vous aime guère, faites toucher à cette personne une herbe à cinq coutures, puis dévotement portez-la à votre cou, vous êtes assuré(e) d'avoir vite l'affection que vous souhaitez. On dit également que le plantain est présent partout où l'homme est allé.

► USAGES ◀

Le plantain est utilisé en premier lieu contre toutes les maladies des organes respiratoires et tout particulièrement en cas d'engorgement des poumons, de toux, de coqueluche, d'asthme pulmonaire, même en cas de tuberculose pulmonaire.

Il est plus communément utilisé contre les piqûres (moustiques, guêpes, orties...) en frottant une ou plusieurs feuilles sur l'endroit de la piqûre jusqu'à en extraire le jus.

Il peut prendre des formes variables selon la richesse du milieu, l'ensoleillement et l'hydromorphie du sol.

► ÉCOLOGIE & HABITAT ◀

Il pousse dans les pelouses vivaces en Europe, Asie occidentale et Afrique septentrionale.

