

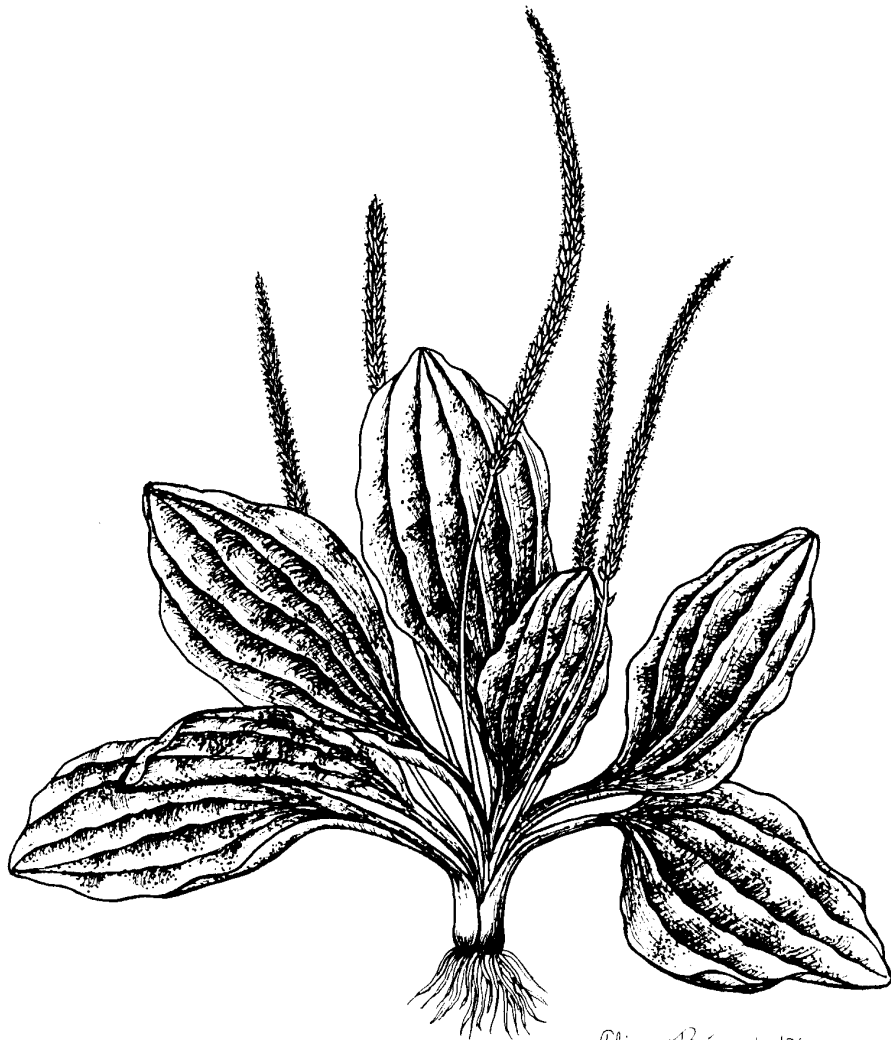
# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



*PLANTAIN*  
*Plantago major* L.

*Herb Art*  
PLANTE MÉDICINALE



*Aline Bérard '96*

*PLANTAIN*  
*Plantago major L.*

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats quels qu'ils soient ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Auteurs :** Danièle Laberge, Johanne Fontaine

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier, Hélène Zaccardelli

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Plantain**  
© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**  
**Lantier**  
**(Québec) Canada**  
**(819) 326-4516**  
**herbo@herbotheque.com**  
**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-195-0**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



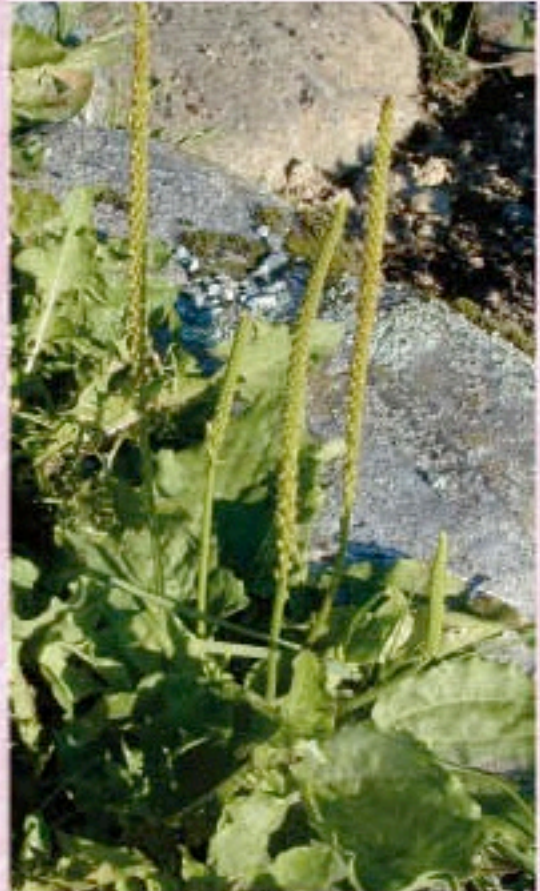
# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>7</b>
<b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>	<b>8</b>
FAMILLE.....	8
NOMS .....	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE .....	9
<b>C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES .....</b>	<b>10</b>
Pour les premiers chrétiens .....	10
Les druides lui attribuaient un caractère sacré.....	10
Les Indiens .....	10
<b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>	<b>11</b>
TYPE .....	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME .....	11
RACINE .....	11
TIGE .....	11
FEUILLE.....	11
FLEUR.....	12
FRUIT .....	12
GRAINE.....	12
ODEUR .....	12
GOÛT .....	12
<b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>	<b>13</b>
<b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>	<b>14</b>
<b>G. COMPOSITION .....</b>	<b>15</b>
<b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>	<b>16</b>
Franchement, peut-on parler de culture ? .....	16
<b>I. RÉCOLTE.....</b>	<b>17</b>
LES FEUILLES .....	17
LES GRAINES.....	17
<b>J. TRANSFORMATION.....</b>	<b>18</b>
TISANE.....	18
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	18
SÉCHAGE.....	18
MACÉRATION DANS L'HUILE .....	18
<b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>	<b>20</b>

RECETTES .....	20
Salade de plantain et de champignons .....	20
Matelote de plantain.....	20
<b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>	<b>21</b>
Rince pour les cheveux .....	21
<b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>	<b>22</b>
ORNEMENTALE.....	22
DOMESTIQUE.....	22
Teinture.....	22
Fourrage .....	22
<b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>	<b>23</b>
PROPRIÉTÉS.....	23
Propriétés prédominantes .....	23
PRÉCAUTIONS.....	23
POSOLOGIE .....	23
MÉTABOLISME.....	24
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	24
Démangeaisons, inflammation.....	24
Autres problèmes .....	24
Ulcères malins et plaies ulcéreuses .....	24
Enflure .....	25
Piqûre, morsure, brûlure, coupure et égratignure.....	25
Ampoule.....	25
Emplâtre.....	25
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
Douleurs rhumatismales .....	26
Douleurs aux jambes .....	26
SYSTÈME NERVEUX .....	26
ORGANES DES SENS .....	26
Conjonctivite.....	26
Orgelet .....	26
Collyre.....	26
Oreille .....	27
SYSTÈME GLANDULAIRE .....	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
Empoisonnement du sang .....	27

Sirop de plantain .....	27
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	28
Problèmes des voies respiratoires.....	28
Tisane pour l'asthme pulmonaire et bronchial (Maria Treben) .....	28
Gargarisme pour mal de gorge et extinction de voix.....	28
SYSTÈME DIGESTIF.....	28
Dents.....	28
Laxatif .....	29
Gastrite, entérite.....	29
Ulcères intestinaux, inflammation des intestins, parasites .....	29
Foie .....	29
Hémorroïdes.....	29
Diarrhée .....	29
SYSTÈME URINAIRE .....	30
Problèmes rénaux et problèmes de la vessie.....	30
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	30
Leucorrhée.....	30
Maladies vénériennes .....	30
Syphilis.....	30
Onguent pour tumeurs scrofuleuses ou enflures glandulaires.....	30
PÉRINATALITÉ.....	31
<b>O. HISTOIRE DE CAS.....</b>	<b>32</b>
<b>P. ÉLIXIR DE FLEUR.....</b>	<b>34</b>
<b>Q. ASPECTS SUBTILS .....</b>	<b>35</b>
<b>R. RECHERCHES .....</b>	<b>36</b>
<b>S. INTERACTIONS.....</b>	<b>37</b>
<b>T. ANNEXE .....</b>	<b>38</b>
TABLES DE CONVERSION .....	38
<b>U. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>40</b>
SITES INTERNET .....	40





Plantain (*Plantago major* L.)



Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.)



**H**erbothèque  
Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle