

GRAND PLANTAIN

Plantago major L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



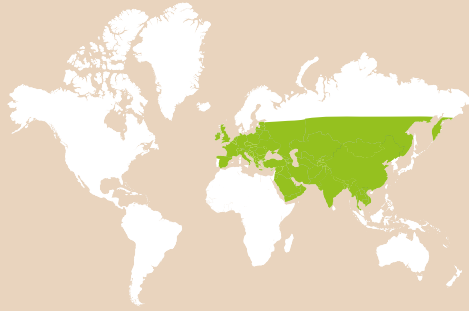
Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

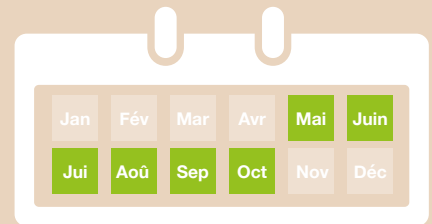
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Cherchez-le un peu partout dans les prairies, les friches et les endroits piétinés en plaine ou en altitude.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Ses feuilles sont situées à la base de la tige, et disposées en rosette, de forme ovale à ronde.



Jean-Claude Echardour - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Son inflorescence est en épi cylindrique très allongé.

Ses feuilles présentent 5 à 9 nervures parallèles fortement marquées.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Les feuilles sont indiquées pour usage externe en cas d'affections dermatologiques comme des crevasses, des écorchures, des gerçures ou même des piqûres d'insectes. Elles peuvent également être bénéfiques contre les irritations ou les gênes oculaires.

LES TRADITIONS D'USAGE



Traditionnellement, on calmait la piqûre des insectes hyménoptères, des moustiques ou des orties, par friction avec des feuilles fraîches écrasées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout aussi bonnes dans l'assiette, ses feuilles peuvent se manger en salade ou en soupe ! Leur saveur rappelle celle du champignon ou du haricot vert.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.