

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata* L.) —
Une ancienne plante médicinale pleine d'avenir
Dr. med. Frank Meyer

Le plantain lancéolé appartient aux plantes que presque chaque enfant connaît bien. Il pousse pratiquement partout, même dans les grandes villes. Nous le rencontrons typiquement, ainsi que son plus important parent, le grand plantain (*Plantago major* L.), au bord des chemins et sentiers, d'où il tient son nom en allemand : « *Wegerich* » — « Roi des chemins » (la terminaison « *-rich* » signifie « roi » en ancien haut allemand). Il est tout juste chez lui sur les remblais comme dans les crevasses entre les pavés et dans les murs, voire même il perce l'asphalte, tant sa croissance est puissante. Dans les prairies et les jardins en friches, il forme souvent d'épais gazons et promet une riche récolte en tant que légume sauvage : les feuilles, riches en vitamine C, enrichissent salades et soupes. Provenant originellement d'Eurasie, il est partout répandue dans le monde aujourd'hui. En Amérique du Nord, il fut appelé par les indigènes aussi « Pied de l'homme blanc ». Car les semences collantes adhèrent facilement aux pieds et aux mollets, et le plantain lancéolé s'est répandu effectivement sur les « sentiers pédestres » dans le monde entier, en suivant le désir d'expansion des êtres humains.

Vertu de guérison sous le signe cinq

Les tribus germaniques le nommaient « *Lakeblad* », ce qui se traduit par « feuille guérissante ». Cela indique l'utilisation médicale des feuilles, avant tout par application directe, comme c'était l'usage dans l'Antiquité et au Moyen-Âge et attesté dans de nombreux manuels d'herboristerie. Examinons les feuilles de plus près. Elles sont longues et se terminent en pointe. Chaque feuille possède plusieurs veines ou nervures circulant parallèlement les unes aux autres, le plus souvent au nombre de 5. De ce fait elle a une analogie avec un pied ; d'où aussi son nom latin « *plantago* » (plante du pied) alors que « *lanceolata* » se réfère à la forme de lancette des feuilles. Les feuilles n'ont pas de pétiole et forment une rosette. À l'inverse d'autres espèces de plantains, les feuilles ne restent pas étalées sur le sol, mais au contraire se dressent librement dans la hauteur et essaient même de se rapprocher de la tige florifère à cinq sillons, et la plante peut atteindre les 50 cm d'hauteur, au sommet de laquelle se trouvent les épis tendres avec les petites fleurs aux corolles blanches. Ces fleurs, chez le plantain lancéolé, sont ovoïdes et globuleuses, à l'occasion de quoi les étamines jaunâtres sont visibles. Ce cercle de fleurs dorées ressemble effectivement à une couronne d'où se justifie son nom de « *Roi des chemins [Wegerich]* ». Aussi bien l'édifice (à cinq rayons, feuilles en forme de plante du pied sortant proches du sol), comme le moyen de diffusion, le lieu d'implantation et les caractéristiques de la croissance, indiquent une plante médicinale de forte vertu en rapport au système de locomotion. Traditionnellement on appliquait des feuilles le plus souvent enroulées, frottées ou hachées sur les pieds meurtris, blessés ou enflés. Elles passaient pour desséchantes et astringentes. Ces actions sont aujourd'hui scientifiquement établies. Les actions pharmacologiques hémostyptiques (arrêt de saignement) et antibiotiques sont mises à profit dans les domaines d'utilisation correspondants. Les Indiens d'Amérique du Nord plaçaient des feuilles de plantain lancéolé dans leurs mocassins, afin de ne pas se blesser dans leurs longues marches et traitaient ainsi aussi les morsures de serpents.

***Myorodon* : don pour les muscles.**

Dans la médecine anthroposophique, un grand avenir devait être départi au plantain lancéolé : en tant que partie constitutive principale de la composition d'un remède élaboré par Rudolf Steiner, qui renfermait outre des feuilles du plantain lancéolé, des fleurs de primevère et de la teinture de jusquiame noire. « *Myorodon* », tel devait s'appeler ce remède, ce qui signifie « don pour le muscle », analogue au remède cardio-circulatoire « *Cardiorodon* » (« don pour le cœur »), où sont employées, à la place des feuilles du plantain des fleurs du chardon des ânes. Malheureusement, la thérapie avec le « *Myorodon* » (qui a été commercialisé sous le nom « *Plantago Primula cum Hyoscyamo* » a été largement « mise en sommeil » depuis des dizaines d'années, et du trio originellement dominant en gouttes, onguent ou ampoules, ne restent plus encore sur le marché que les ampoules délivrées sous ordonnance. Qu'en médecine anthroposophique, le plantain lancéolé,

ou selon le cas « *Myodoron* » en tant que remède basique pour la musculature, n'ait pas réussi à s'imposer, cela tient peut-être au fait qu'on en avait espéré tout d'abord beaucoup d'effet dans la faiblesse musculaire (par exemple en cas de paralysie). Ces dernières années de nombreuses expériences favorables ont été enregistrées avec l'emploi de pulvérisation de *Plantago Primula cum Hyoscyamo* sur les perturbations de la détente musculaire, et aussi dans le cas de tableaux de maladie comme celle de *Parkinson* ou bien les fibro-myalgies, jusqu'aux problèmes plus quotidiens comme les tensions de la musculature de la moelle épinière (par exemple lors de « lumbago ») ou bien du coude du joueur de tennis. De nombreux tableaux de maladie sont largement répandus aujourd'hui, or les thérapie alternatives de la médecine d'école sont souvent limitées — de là il est pensable que *Plantago* ou selon le cas « *Myorodon* » ici, à l'avenir réacquiere encore plus de signification.

Un phénomène d'exception botanique

Largement répandu en revanche est le plantain lancéolé en tant que remède contre la toux sous forme de tisane ainsi que partie constitutive de jus et onguents. C'est avant tout en cas de fortes mucosité que se font valoir en bien ses vertus « asséchantes [astringentes, aussi, *ndt*] ». En toute qualité de sol, le plantain lancéolé est particulièrement associé aux énergies de la chaleur et de la lumière. Cela se montre immédiatement dans le fait que les feuilles se relèvent et s'efforcent vers les hauteurs et aussi à leurs nervures parallèles, un cas d'exception botanique remarquable chez les dicotylédones. On rencontre en effet ce type de feuilles à nervures parallèles chez des plantes particulièrement adonnées à la lumière et la chaleur comme les herbes, céréales, lys et orchidées. Celles-ci appartiennent aux monocotylédones. Chez les dicotylédones, auxquelles appartient le plantain lancéolé, les nervures des feuilles sont normalement ramifiées et en réseaux.

Info3 9/2014.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Avertissement ! : Cet article ne renferme que des informations générales et aucune recommandation. Il ne remplace aucunement une consultation médicale. Ni l'auteur, ni encore la maison d'édition (ni non plus le traducteur, *ndt*) ne prennent de responsabilité quelconque ou de garantie quant à son contenu.