



# Le plantain



## — Le plantain —

# L'anti-inflammatoire

Le plantain est une "plante à tout faire", comestible et médicinale, il soulage, entre autres, les ampoules qui endolorissent vos pieds. Il peut aussi être utilisé comme la mauve pour soulager les démangeaisons liées à des piqûres.

## L'ESSENTIEL

### Quand

De la sortie de l'hiver jusqu'à la fin de l'automne

### Floraison

Du printemps à l'automne

### Où

Partout : dans les jardins, au bord des chemins, etc.

### Propriétés

Cicatrisante, apaisante, anti-inflammatoire, antalgique

### Comment la reconnaître

- \* 5 nervures au dos de la feuille
- \* Petit duvet recouvrant le verso de la feuille
- \* Nervures parallèles à l'avant des feuilles
- \* Inflorescence en épi
- \* Petites fleurs avec des étamines très visibles

### **Plantain lancéolé**

- \* Feuille élancée

### **Grand Plantain**

- \* S'installe au milieu des chemins
- \* Feuille plus large





## **COMMENT L'UTILISER**

1. Prélevez quelques feuilles bien tendres
2. Mâchez ou écrasez les feuilles, ajoutez de l'eau si besoin
3. Recouvrez la zone enflammée avec la pâte obtenue pendant 30 minutes

## **NE PAS LA CONFONDRE AVEC...**

**Aucun risque de confusion !**

Vérifiez bien l'inflorescence en épi et la présence de petites fleurs aux étamines bien visibles.

