

## Les plantains

Caractères communs : plantes herbacées très peu élevées, à feuilles toutes en rosette. Les fleurs très petites sont groupées en pelotes ovoïdes plus ou moins longues sur une tige dressée de 20 à 40 cm.

Caractères spécifiques : les feuilles qui permettent de les différencier aisément.

Plantain majeur : feuilles courtes presque aussi larges que longues.

Plantain lancéolé : : feuilles étroites allongées ( lancéolées : en forme de lance).

Plantain corne-de-cerf : feuilles très découpées.

Les feuilles de plantains sont riches en mucilages, qui sont des substances gélatineuses et adoucissantes. Elles ont utilisées traditionnellement :

- en gargarismes pour soigner les inflammation de la gorge
- en décoction et sirop pour les inflammations des bronches
- en compresses et onguents pour aider à la cicatrisation des plaies.

Plantain lancéolé  
*Plantago lanceolata*



Plantain majeur  
*Plantago major*

