

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

LE PLANTAIN

(*Olivier RONIN*)



Grand plantain (*Plantago major*)



Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

. Classification :

- **Famille des Plantaginaceae – Genre Plantago**

- Plus de 200 espèces répandues un peu partout dans le monde
- Les espèces les plus connues :
 - . Le Grand plantain (*Plantago major*)
 - . Le Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)
 - . Le Plantain moyen (*Plantago media*)

. Synonymes :

- Grand plantain : gros plantain, plantain majeur, plantain des oiseaux, plantain commun, plantain officinal, plantain à grandes feuilles, queue de rat.
- Plantain lancéolé : herbe à 5 coutures, oreille de lièvre, herbe au charpentier, plantain étroit, herbe à 5 côtes.
- Plantain moyen : langue d'agneau, plantain intermédiaire.

. Origines et Historique :

- Originaire d'Europe
- Connue depuis l'Antiquité, s'est répandue en Occident et en Orient
- Le Grand plantain est arrivé en Amérique avec les colons Français et Anglais. Les Amérindiens l'ont surnommé 'Pied de l'Homme blanc'.
- Jusqu'au début du 20^e siècle le plantain était considéré comme une plante médicinale majeure.
- Certaines peuplades du désert utilisent les graines de plantains mélangés avec de l'orge réduite en farine afin de préparer du pain riche au point de vue nutritionnel.
- La plante est utilisée en cuisine. Les graines sont très appréciées en phytothérapie et cosmétique.

. Composition de la plante pour 100 g :

L'établir n'a pas été aisé, elle n'a pas la prétention d'être complète. Les articles sont nombreux mais les données trop souvent incomplètes et/ou imprécises, c'est en les recoupant que l'on peut avoir une vue d'ensemble sur les facteurs nutritionnels de la plante.

- Hydrates de carbone : 29 à 32g

. **Fibres :** 2 à 3g

. **Sucres :** 14 à 15g (glucose, fructose, galactose, arabinose...et diholosides)

. **Autres Glucides :**

***Polysaccharides** : sont des polymères constitués de plusieurs oses (monosaccharides)

- Pectines : Polysaccharides acides. Les pectines sont un des constituants de la paroi végétale, elles maintiennent ensemble les cellules des tissus végétaux. C'est un gélifiant.

- Mucilage : riche en arabinose, galactose et acides uroniques (un arabinogalactane antiinflammatoire).
Présence d'autres polysaccharides ayant une structure plus complexe.
Active le transit intestinal, laxatif doux, action cicatrisante et antiinflammatoire

***Glucosides d'iridoïdes** :

- Plantain : aucubine, catalpol, aspéruoside, globularine, majoroside
Anti-inflammatoire, analgésique, antiviral...

***Glucosides de phényléthanoides** :

- Plantain : actéoside, plantamajoside, lavandulifolioside.
Antiinflammatoire, antibactérien, antihistaminique

- Lipides : 0,2 à 0,4 g

. Présence d'Oméga 3 (acide alpha linoléique)
d'Oméga 6 (acide linoléique)
d'Oméga 9 (acide oléique)

. Apport énergétique.

. Rôle au niveau du système immunitaire et nerveux, antiinflammatoire

- Protéines : 0,8 à 1,3 g

- Gamme quasi complète des acides aminés (18/20)

- Alcaloïdes (traces) : noscapine, arénaine, plantagonine, indicaine. Habituellement en chimie biologique, les alcaloïdes sont des dérivés des acides aminés.

- Composés Phénoliques :

Il a été impossible de les quantifier avec certitude car les données sur les dosages sont trop rares. C'est en croisant les différents articles que l'on peut seulement établir une liste démontrant leur présence et leurs fonctions chez le plantain :

- **Flavonoïdes** : sont des antioxydants. Apigénine, baicaleine, hispudiline, lutéoline, néopétine, quercétine...

- **Acides phénols** : antioxydants. Acide caféique, chlorogénique, férulique, fumarique, salicylique...

- **Tanins** : antioxydants. Hétérosides des acides poly phénoliques comme l'acide gallique. Protègent les plantes des parasites.

- **Coumarine** : esculétole. La coumarine est une substance naturelle aromatique, composé phénolique.

- Minéraux et Oligoéléments : 500 à 600 mg

Large éventail, on y trouve les éléments suivants :

Calcium, Fer, Magnésium, Phosphore, Potassium, Sodium, Zinc, Cuivre, Sélénium, Soufre, Silicium.

- Vitamines : 15 à 21 mg

Large gamme : - vitamine A, vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, vitamine C, vitamine E, vitamine K
- Certaines vitamines ont des pouvoirs antioxydants

- La graine de Plantain :



- Graine de petite taille (#2mm), de forme ovale et aplatie avec une face creuse, couleur brune ou ambre foncé
- Riche en polysaccharides
- Grâce à son mucilage contenu en bonne quantité dans ses graines, le plantain présente des propriétés antitussives, adoucissantes et émoullientes.

- Eau : 65 à 67 g

Conclusion :

A noter chez cette plante la très faible teneur en lipides et protéines. En dehors de la bonne source en minéraux et vitamines que l'on y trouve, ce sont les familles des hydrates de carbone et des composés phénolés qui confèrent au plantain toutes ses qualités et propriétés :

- **Antiinflammatoire - Antiseptique - Antibactérien - Antiviral – Antihémorragique - Antiallergique**
- **Antipyrétique - Antioxydant - Analgésique – Diurétique...**

Donc en final une plante intéressante, à ne pas négliger et à donner volontiers à vos oiseaux. Les plantains ont de plus l'avantage d'être faciles à trouver et à reconnaître, la seule chose c'est de faire attention, comme pour toute autre plante sauvage, aux lieux de récolte.
