

## Portrait « Biod'Y » - # 15 Le Plantain

Pour ce nouveau numéro de Biod'Y, nous retrouvons une espèce assez répandue : le Plantain et plus spécifiquement le Grand Plantain (*Plantago major*).

Plante estivale, on la retrouve un peu partout et est souvent considéré comme de la mauvaise herbe à cause de sa prolifération. Mais il n'en est rien : en plus d'être une plante comestible (elle aurait un goût de champignon), ses feuilles ont des vertus curatives. En effet, elles sont un excellent anti-inflammatoire : si vous vous piquez avec des orties, presser quelques feuilles sur la plaie pourra vous soulager.

Repérable grâce à sa tige en forme d'épi, vous pourrez facilement mettre la main dessus. Sa particularité est de pousser sur des sols compactés ; ce qui est de plus en plus répandu avec l'activité humaine et le piétinement des milieux. Ainsi, trouver du grand plantain signifie que le sol est asphyxié et que le sol est pauvre en oxygène. Cependant, comme la nature est bien faite, ses racines creusent profondément la terre et par la même permet d'aérer à nouveau ces espaces.

Cette aération permet l'intégration du Plantain Lancéolé (*Plantago lanceolata*), qui lui pousse sur des sols plus propices au développement d'espèces nécessitant des conditions moins rudes. Il est d'ailleurs plus apprécié que son cousin le grand plantain, grâce à ses feuilles roses pâles, plus élégantes



