



Usages thérapeutiques des plantes du genre *Plantago*

Submitted by Caroline Rouger on Thu, 04/30/2015 - 10:41

Titre	Usages thérapeutiques des plantes du genre <i>Plantago</i>
Type de publication	Communication
Type	Conférence invitée
Année	2015
Langue	Français
Date du colloque	19/03/2015
Titre du colloque	3e Journée des Pollinariums Sentinelles de France
Auteur	Rouger, Caroline [1], Derbré, Séverine [2], Richomme, Pascal [3]
Pays	France
Ville	Angers

Cinq espèces de plantains sont utilisées en thérapeutique en Europe. Il s'agit de phytothérapie, c'est-à-dire que ces plantes médicinales sont employées dans le but d'améliorer des symptômes ou une pathologie. Les effets biologiques (i.e. pharmacologiques, toxiques) des préparations à base de ces drogues végétales sont directement liés aux molécules de la plante ou de la partie de plante présente dans la forme ingérée le plus souvent ainsi qu'à la dose administrée.

Concernant les plantains, il faut distinguer deux grands usages thérapeutiques : d'abord, les graines de psyllium et d'ispaghul d'origine africaine et indienne sont employées, sur la base d'études cliniques, comme laxatifs de lest dans de nombreuses spécialités pharmaceutiques prescrites ou conseillées en cas de constipation. Ensuite les feuilles de grand plantain et de plantain lancéolé sont traditionnellement utilisées pour leurs propriétés émoullientes, adoucissantes en cas d'irritation de la peau et des muqueuses. On les retrouve dans des phytomédicaments ou des compléments alimentaires. Des préparations magistrales à partir d'extraits, sont également proposées par des phytothérapeutes. Les feuilles fraîches sont parfois employées à l'état frais sur la peau en cas d'irritation, notamment par les « jardiniers du dimanche ». Ces propriétés laxatives et émoullientes des plantains sont liées à la présence de mucilages (fibres alimentaires, polysaccharides) dans les différentes parties des plantes du genre *Plantago*. Par ailleurs, une activité anti-inflammatoire des feuilles de grand plantain et plantain lancéolé pourrait être liée à la présence d'iridoïdes. Enfin, en allergologie, des préparations à base de feuilles de grand plantain et plantain lancéolé, n'ayant jamais causé d'accident grave répertorié par les organismes de pharmaco- et nutrivigilance, sont autorisées à rentrer dans des compléments alimentaires. Quand une allégation est présente, ils sont souvent proposés en cas de problèmes saisonniers, le public ciblé étant les personnes souffrant de rhinites saisonnières. Cependant, à notre connaissance, aucune efficacité sur l'allergie n'est publiée. Au mieux et à la condition que le produit soit sous une forme adéquate et bien dosés, ils pourront diminuer une irritation des muqueuses. A l'heure actuelle, il est sans doute préférable d'attendre des données supplémentaires avant de les conseiller.

Résumé en français

References

1. J. Bruneton, Pharmacognosie. Phytochimie. Plantes médicinales, 3e ed., Lavoisier, Paris, 1999.
2. Site de l'EMA. Community herbal monograph on *Plantago afra* L. et *Plantago indica* L., semen [en ligne] http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2013/07/WC500146770.pdf (consulté en mars 2015)
3. ANSES. Les fibres alimentaires [en ligne] <http://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT-Ra-Fibres.pdf> [5] (consulté en mars 2015)
4. Site de l'EMA. Community herbal monograph on *Plantago lanceolata* L., folium [en ligne] [http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_ \[6\]...2012/02/WC500123352.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_...2012/02/WC500123352.pdf) (consulté en mars 2015)
5. Arrêté du 24 juin 2014 établissant la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi.

URL de la notice

<http://okina.univ-angers.fr/publications/ua10626> [7]

Liens

- [1] <http://okina.univ-angers.fr/carouger/publications>
- [2] <http://okina.univ-angers.fr/severine.derbre/publications>
- [3] <http://okina.univ-angers.fr/p.richomme/publications>
- [4] http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document

[5] <http://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT-Ra-Fibres.pdf>

[6] http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_

[7] <http://okina.univ-angers.fr/publications/ua10626>

Publié sur *Okina* (<http://okina.univ-angers.fr>)