



Famille des Plantaginaceae

Plantago lanceolata L.

Plantain lancéolé, plantain étroit,
Herbe à cinq côtes

Androcée = 4 étamines libres. Anthères à la
forme en fer de lance: sagittée, saillantes.
Gynécée = Le pistil est surmonté d'un seul
style et d'un seul stigmate, ovaire super, 2
carpelles formant 2 loges



fruit = capsule contenant des akènes.

Inflorescence: épi

Floraison d'avril à octobre



fleurs blanches
Périanthe : calice = 4 lobes velus et ovales, soudés
à la base, appliqués sur la corolle.
corolle = 4 pétales égaux soudés en tube.



pedoncule long et pubescent,
fortement sillonné, à cinq côtes.



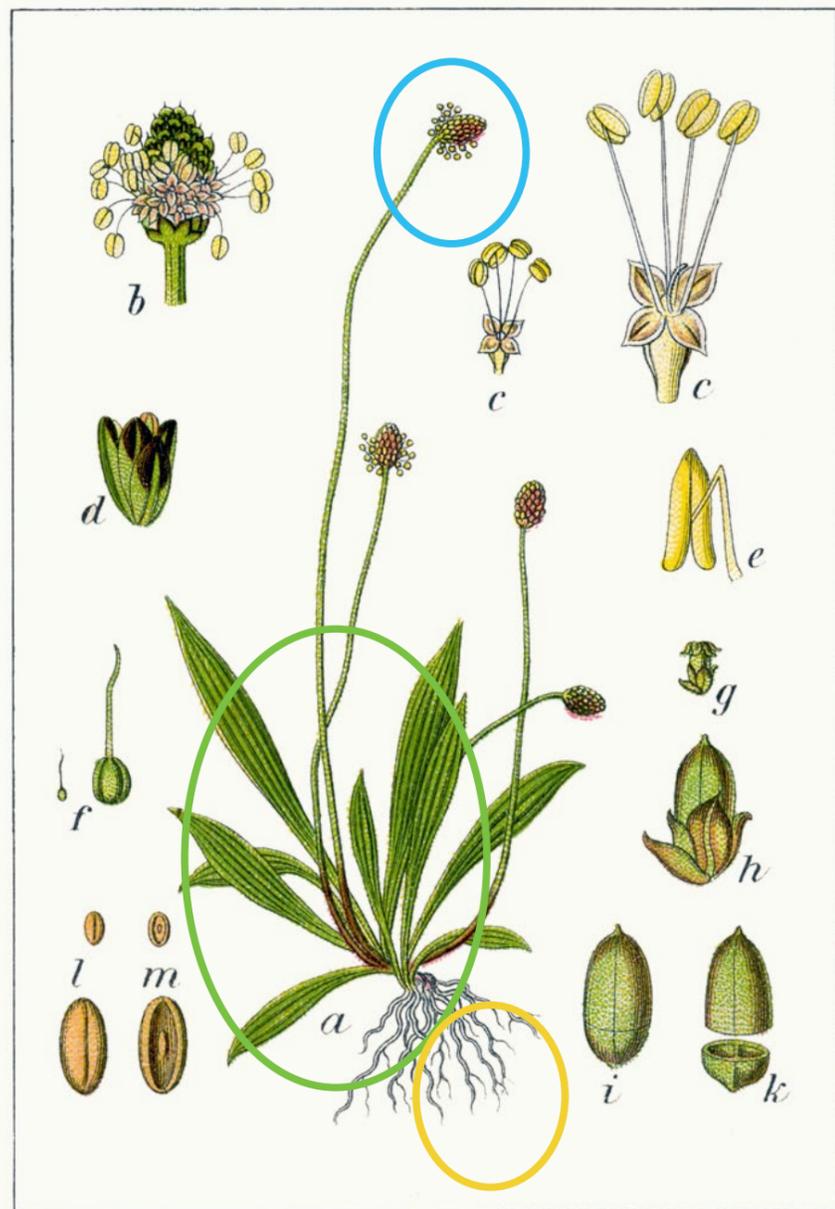
Plante vivace, de 10 à 60 cm de haut.



Leurs deux faces sont pubescentes,
avec 3 à 7 nervures bien marquées
sur la face inférieure

Phyllotaxie = feuilles toutes à la base, en rosette.

Feuilles = simples, entières, très allongées, lancéo-
lées, pétiolées.
Elles ont un limbe mince, avec un bord lisse et un
sommet pointu.



Spitz-Wegerich, *Plantago lanceolata*.

Propriétés: Nourricière des oiseaux, nombreux papillons, chenilles

Comestible: les jeunes feuilles crues ou cuites et fleurs en condiment pour parfumer une salade

Composition: Feuilles riches en mucilages, protéines, enzymes, substances amères, minéraux: calcium, zinc, potassium, vitamines A-C ...

Médicinale: mucilage des téguments de la graine
=> laxatif mécanique
Cicatrisant, calmant sur piqûres, dépuratif, expectorant.

Habitat: Espèce commune, ubiquiste, héliophile, acidophile à calciphile, mésoxérophile à mésohygrophile à floraison s'étalant d'avril à octobre et qui se rencontre depuis le niveau de la mer jusqu'à 2000 m d'altitude.

Elle colonise les pelouses fraîches, les prairies, les pâturages, les jardins, les bords de chemin, les friches, les décombres et les champs cultivés.

Histoire: nommé par les amérindiens « pieds de blancs », car les graines ont voyagé avec les colons dans les Amériques. La plante est aussi associée aux croyances des voyageurs selon lesquelles elle soulage les pieds fatigués.

Distribution: Espèce eurasiatique à large aire de répartition.

