

FICHE GÉNÉRIQUE PLANTAIN

(PLANTAGO LANCEOLATA)



DANS LA MÊME COLLECTION

FICHE GÉNÉRIQUE CARVI
(*Carum carvi*)

FICHE GÉNÉRIQUE CHÉNOPODE VERMIFURE
(*Chenopodium ambrosioides*)

FICHE GÉNÉRIQUE CHICORÉE
(*Cichorium intybus*)

FICHE GÉNÉRIQUE FENUGREC
(*Trigonella foenum-graecum*)

FICHE GÉNÉRIQUE LOTIER
(*Lotus corniculatus*)

FICHE GÉNÉRIQUE NIGELLE
(*Nigella sativa*)

FICHE GÉNÉRIQUE SOUCI OFFICINAL
(*Calendula officinalis*)

FICHE GÉNÉRIQUE TANAISIE
(*Tanacetum vulgare*)

FICHE GÉNÉRIQUE TRÈFLE BLANC
(*Trifolium repens*)

QUELLE EST LA RÉPUTATION DE LA PLANTE ?

Tradition ancestrale et bibliographie

Cette plante est commune en Europe, on la trouve dans les prés, les champs, le long des chemins.

Propriétés physiologiques

Chez l'Homme,

Selon d'anciens ouvrages, le plantain est antibactérien¹, faiblement antihelminthique², anti fongique³.

Il est aussi fébrifuge et permet de lutter contre les ulcères.⁴

Chez l'animal,

Il est actif contre divers strongles au champ.⁵

C'est un bon fourrage pour les chevaux et les mulets.⁶

A dire d'éleveur-se-s :

Le plantain est une plante qui résiste bien dans nos régions à des conditions climatiques sèches.

Il est intéressant pour la finition des agneaux à l'herbe. Les jeunes agneaux sous les mères démarrent plus vite au printemps lorsque le troupeau pâture une parcelle enrichie en plantain.

Expérimentations :

• Menées par le CIIRPO⁷

Programme OVIPAR⁸ (2016-2018)

Deux essais exploratoires ont été menés dans le cadre du programme. La chicorée, le plantain et le lotier ont été testés. Les résultats montrent une augmentation des croissances des agneaux surtout lors de la première année d'essai mais ils n'ont pas mis en évidence une diminution du niveau d'excrétion parasitaire en strongles gastro-intestinaux lors d'un pâturage d'espèces fourragères riches en métabolites secondaires bioactifs.

Dans le cadre du Projet FASTOChe⁹ (2019-2022), des solutions agro-écologiques basées sur le pâturage de plantes (comme la chicorée, le plantain et le lotier corniculé) riches en métabolites secondaires bioactifs, sont étudiées sur tout le territoire français.

• Menées par la CA PDL¹⁰

Selon la fiche technique « plantain » éditée à l'occasion du projet PEREL¹¹ (2012-2016), le plantain a une très bonne tolérance à la sécheresse et au gel. Il s'implante rapidement, a une bonne valeur protéique et énergétique et un bon rendement.

QUELS SONT LES INTÉRÊTS DE CETTE PLANTE ?

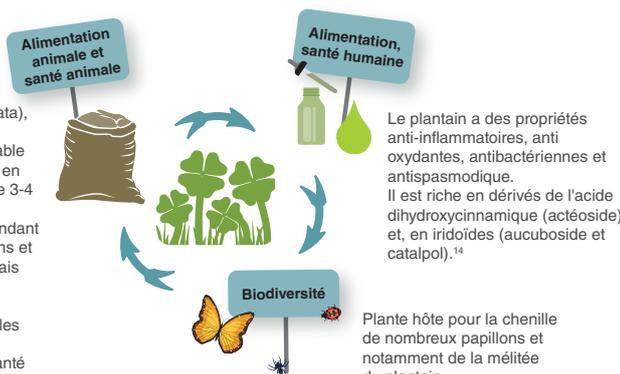
Le plantain améliore la consommation de matière sèche et apporte des oligo-éléments.¹²

« De nombreux agriculteurs sèment sur des parcelles de la chicorée (*Cichorium intybus*), du plantain (*Plantago lanceolata*), du trèfle rouge (*Trifolium pratense*) et blanc (*T. repens*). Ce mélange de plantes a une valeur nutritive élevée et est capable de supporter un nombre élevé de bovins ou d'ovins, surtout en été. Il est le plus adapté à un intervalle de pâturage rotatif de 3-4 semaines à une hauteur résiduelle de 8 cm, sans pâturage d'hiver. Lorsqu'il est bien géré, il est capable de persister pendant au moins 2 ans et jusqu'à 5 ans dans les pâturages des ovins et des bovins » (Cranston et al., 2015). Aucune toxicité n'a jamais été relatée dans les pâturages avec ce mélange de plantes.

En 2009, Judson, H. et al. indiquent des résultats très intéressants lors de l'utilisation du plantain contre les strongles gastro-intestinaux des brebis.

Antiparasitaire et nutritive, cette espèce est profitable à la santé du bétail, particulièrement des ovins.

Elle favorise la diminution de la production d'ammoniac chez les ruminants.¹³



Le plantain a des propriétés anti-inflammatoires, anti oxydantes, antibactériennes et antispasmodique.

Il est riche en dérivés de l'acide dihydroxycinnamique (actéoside) et, en iridoïdes (aucuboside et catalpol).¹⁴

Plante hôte pour la chenille de nombreux papillons et notamment de la méliète du plantain.



COMMENT ÇA POUSSE ?



• Cycle biologique et famille

Le plantain est une plante vivace à feuillage caduc de la famille des plantaginacées. Sa culture peut persister jusqu'à 2-3 ans sur des bons sols.

• Niveau de difficulté de l'itinéraire technique



• Force de concurrence

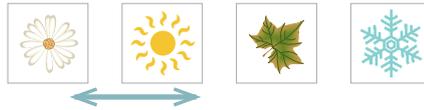


Plutôt peu envahissant, la croissance en sortie d'hiver dépend de la variété.

• Exigences pédoclimatiques

Le plantain prospère sur des sols secs à frais, de texture légère à moyenne et modérément pourvus en éléments fertilisants. Le plantain lancéolé supporte mal une forte compaction du sol, contrairement aux autres plantains.

• Mode et période d'implantation



Semis à partir d'avril, 5 kg/ha (voir moins quantité en pur, 1-2 kg/ha suivant les sources).

Le semis peut aussi bien se faire en ligne après une préparation du lit de semence qu'en semis direct ou à la volée. La profondeur de semis préconisée est de 1 cm.

Fertilisation : pas de données.

L'association graminées-légumineuses permet la rusticité de la prairie et la réduction de la sensibilité aux aléas climatiques.

• Détails techniques

Plante connue pour résister à la sécheresse et se développer dans des sols pauvres.

QUELLE DISPONIBILITÉ DE CETTE SEMENCE ?



Semences facilement accessibles dans le commerce.

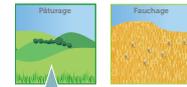
L'ANIMAL CONSOMME-T-IL CETTE PLANTE ?



Très appétent pour les ovins, une période d'adaptation peut être nécessaire au 1^{er} passage.

Le pâturage tournant doit être régulier et la végétation doit être basse à la sortie des animaux, afin de limiter la concurrence des graminées.¹⁵

SOUS QUELLE FORME PEUT SE PRÉSENTER CETTE PLANTE ?



Cette espèce est adaptée au pâturage. Le plantain est moins recommandé pour la fauche. (ne sèche pas bien et est peu productif en fauche).

À QUELLE PÉRIODE EST CONSOMMÉE CETTE PLANTE ?

En général, 3 mois après l'implantation de la plante en fonction du type de sol.

CETTE PLANTE EST-ELLE TOXIQUE ?

Informations et volet réglementaire



Toxicité : très faible selon les recherches bibliographiques menées par ONIRIS, dans le cadre du PEI UNIFIL ANIM Santé.

Le plantain lancéolé est une plante médicinale sans effets secondaires toxiques connus.

Bibliographie

¹ Garnier, G., Bézanger-Beauquesne, L., & Debraux, G. (1961). Ressources médicinales de la flore française (Vol. 1 2). Vigot frères éd.

² (autres biblio)

³ (Navarrete, Soledad, Peter D. Kemp, Sarah J. Pain, et Penny J. Back),

⁴ Cazin, François-Joseph. 1850 ; Traité pratique & raisonné des plantes médicinales indigènes. Rééd. intégrale à l'identique avec une préface de Pierre Lieutaghi [3e ed. rev. et augm. Par le Dr Henri Cazin]. Jalons des savoirs. Mane: Ed de l'Envol, 1997].

⁵ Tout sur le plantain - CERES

⁶ Garnier, G., Bézanger-Beauquesne, L., & Debraux, G. (1961). Ressources médicinales de la flore française (Vol. 1 2). Vigot frères éd.

⁷ CIIRPO : Centre Inter régional d'Information et de Recherche en Production Ovine

⁸ Projet OVIPAR

⁹ Projet FASTOche (2019-2022) a pour objectif de proposer aux éleveurs ovins et caprins des solutions alternatives aux traitements basés sur les anthelminthiques de synthèse contre les strongles gastro-intestinaux.

¹⁰ CA PDL : Chambre d'agriculture des Pays de la Loire

¹¹ Projet PEREL (2012-2016) a travaillé sur comment pérenniser l'élevage de ruminants en Pays de la Loire notamment par la sécurisation fourragère dans un contexte d'aléas climatiques. <http://www.perel.autonomie-fourragere-des-elevages.fr/>

¹² Tout sur le plantain CERES

¹³ (Navarrete, Soledad, Peter D. Kemp, Sarah J. Pain, et Penny J. Back).

¹⁴ Bruneton, J., & Poupon, E. (2016). Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales. Tec & Doc.

¹⁵ Travaux du GIEE du GVA de Mézières : Mesurer et vérifier les effets de la consommation de PRTC sur les performances des animaux