

## Le plantain : un allié santé contre les maux du quotidien !

Le **plantain** est une plante qui pousse dans les jardins, pelouses et autres friches. Elle peut s'avérer très utiles contre les maux du quotidien !

Il existe près de 200 variétés de plantain, mais dans nos contrées 3 sont les plus représentées : le grand plantain (appelé aussi plantain majeur ou plantain des oiseaux), le plantain intermédiaire (connu aussi sous les noms de plantain d'agneau ou plantain moyen) et le plantain lancéolé dit étroit. Souvent « chassé » par les jardiniers car considéré comme une mauvaise herbe, le plantain a pourtant des propriétés médicinales intéressantes.

Cette astuce est bien connue des randonneurs et de ceux qui passent du temps dans la nature : **il apaise les démangeaisons !** Vous vous êtes piquées à une ortie,

prenez une feuille de plantain, froissez-la entre vos doigts et passez-la sur la zone affectée, vous sentirez un soulagement ! Idem contre les piqûres d'insectes : moustiques, abeilles ou même guêpes, ou pour calmer les petites coupures et éraflures. Dans ce cas-là, appliquez-le en cataplasme et laissez-le 4 à 12 heures.

Le plantain est aussi connu pour ses **vertus dépuratives**, il aide à purifier le sang, l'estomac ou les poumons. Il lutte notamment contre les inflammations respiratoires, la toux ou certaines formes d'asthme. Dans ces cas-là, il se consomme en infusion.

Ses graines sont recommandées en cas de problème de constipation. Elles sont riches en mucilage et ainsi par effet mécaniques sont laxatives !

Le plantain est aussi utilisé pour soulager les yeux en cas de conjonctivite, d'inflammation des paupières ou simplement de fatigue. Dans ce cas-là, il convient de confectionner un collyre qui est en fait une décoction (parties aériennes de la plante bouillie dans de l'eau durant 10 minutes).



## Bicarbonate de soude : une poudre indispensable !

Il existe quelques matières simples mais extrêmement efficaces qui, lorsqu'on les a utilisées une fois, deviennent indispensables, **le bicarbonate de soude** est de celles-là ! En effet, la multiplicité de ses utilisations le rend pratique et très facile à utiliser.

Dans une maison, il complète très bien les usages du vinaigre blanc. Voici 10 de ses utilisations les plus fréquentes :

- Pour aider la digestion : si vous avez mal à digérer après un repas lourd, buvez un verre d'eau dans lequel vous aurez dilué une cuillère à café de bicarbonate.
- Comme nettoyant multi-usage : le bicarbonate permet de nettoyer la maison du sol au plafond, que ce soit pour passer la serpillière, nettoyer la salle de bains ou les WC, ou encore faire briller l'évier de la cuisine.
- Pour allonger la durée de vie d'un bouquet de fleurs, mélanger une cuillère à café de bicarbonate dans l'eau, changer le mélange tous les 2 jours.
- Pour nettoyer le linge : appliqué sur les tâches ou ajouté à lessive, il lave le linge en profondeur.
- Pour laver vos légumes, faites leur prendre un bain d'eau avec une cuillère de bicarbonate. Les salissures partiront d'elles-mêmes.
- Comme insecticide naturel : pulvérisez aux endroits nécessaires ce mélange : 20 cl d'eau + 1 cuillère à café de bicarbonate + 3 d'huile d'olive.
- Pour remplacer la levure : en effet, le bicarbonate a une action levante, vous pouvez donc le substituer à la levure (1/2 cuillère à café pour un gâteau).
- Pour faire briller la vaisselle : frottez la vaisselle avec un chiffon propre et un peu de bicarbonate.
- Contre les mauvaises odeurs : il suffit de déposer un peu de bicarbonate dans un contenant quelques heures aux endroits odorants (frigo, placard, chaussures...) et retirer le lorsque ça ne sent plus.
- Pour blanchir les dents : le bicarbonate est un abrasif qui permet de redonner à l'émail tout son éclat. Il suffit d'en saupoudrer sur sa brosse à dent, éventuellement de rajouter un peu de jus de citron et de se laver les dents normalement. Mais attention, à ne pas renouveler trop souvent pour préserver l'émail.