

## Plantes pour arrêter tabac



Il y a sur cette planète la catégorie des gens importants. Décoration au veston, air conquérant, pas déterminé, ils appartiennent au groupe des puissants, des sûrs d'eux, des dominants.

Quand il y a la queue chez le boulanger ils vous passent devant, quand il y a des embouteillages sur l'autoroute, ils foncent sur la bande d'arrêt d'urgence. Bien sûr, c'est tout à fait normal car :

« Je suis pressé, j'ai du travail, moi, Mōssieur ».

Enfin, vous voyez le genre...

Heureusement il y a aussi l'immense majorité des autres. Ceux que le poète Yves Duteil salue dans une jolie chanson, les « Gens sans importance » (<https://www.youtube.com/watch?v=ElwzLQ69nK0>) :

« Ce sont des gens sans importance  
Avec des gestes quotidiens  
Qui font renaître l'espérance  
Et le bonheur entre leurs mains.

Ils ont le cœur un peu fragile  
Et la pudeur de leurs chagrins  
Leur donne un doux regard tranquille,  
Un peu lointain. »

Discrets, presque invisibles. On ne les voit presque plus à force de trop les voir.

Eh bien, je trouve que le plantain (photo ci-dessous) leur ressemble un petit peu, à ces gens là !  
plantain

Je m'explique : voilà une plante qui paraît elle aussi sans importance, avec ses feuilles « vert glauque » comme dit le Larousse, toujours aimable... Une anonyme qu'on rencontre partout le long de tous les chemins, du moindre talus, et qu'on ne salue plus que par un petit reste de courtoisie (quand on le fait encore).

Alors aujourd'hui, nous allons remettre les pendules à l'heure. Cette discrétion, cette apparente banalité cachent en fait de fabuleux trésors de santé pour ceux qui osent aller plus loin que les apparences.

Je vous renvoie à nouveau au Larousse des Plantes [1] pour ce qui est de la gloire passée du plantain, lui qui était la panacée préférée de Pline l'Ancien, guérissant jusqu'à 24 maladies (toux, fièvre, douleurs d'oreilles abcès, morsures, fluxion des gencives, etc.)

Quant à l'apothicaire Thibault Lespleigney, il lui composa à la Renaissance une ode vibrante restée célèbre :

« Les blessés des chiens enragés  
Rend sains, joyeux et soulagés.

Des araignées purge venin  
Et autre par vouloir divin. »

Pour comprendre ce que nous dit le poète-apothicaire, il faut prendre une feuille de plantain dans le sens de la longueur.

Brisez-la en deux en tirant de part et d'autre. Vous constaterez que ses cinq nervures typiques résisteront comme des fils élastiques.

Pour les adeptes de la théorie des signatures (la forme de la plante serait à rapprocher de ses propriétés thérapeutiques), voilà qui explique les vertus du plantain sur le renforcement des veines (les nervures leur ressemblent), ainsi que sa propriété à favoriser l'élasticité.

Et il est vrai que le plantain est un astringent (qui resserre les tissus et favorise la cicatrisation). Mais il fait encore mieux, comme nous l'explique l'herboriste Jean-François Astier :

« *Plantago major*, le grand plantain, est l'espèce principale que l'on utilise en herboristerie. »

« Ses vertus antihistaminiques lui permettent d'apaiser certaines allergies, notamment au niveau respiratoire. »

« En fait, c'est sur l'arbre respiratoire qu'il est le plus efficace. Le grand plantain est indiqué en cas d'inflammation de la gorge, de rhinopharyngite, de toux asthmatiforme, d'infection ou même en cas de bronchite aiguë. [2] »

Et voilà pourquoi le plantain est LA plante que les multinationales du tabac détestent.  
Sevrage au plantain

Lorsqu'on commence un sevrage, il faut en effet éliminer au plus vite la nicotine qui est la toxine responsable de l'addiction.

Les vertus dépurative et diurétique du plantain favoriseront son traitement par le foie et les reins. Il aide aussi à une meilleure respiration et à augmenter la sensation de bien-être générée par l'arrêt du tabac.

Enfin, le plantain apporte un effet réparateur aux atteintes pulmonaires de la cigarette.

Comment consommer le plantain ?

Je conseille aux fumeurs de boire des infusions de plantain avant même l'arrêt du tabac.

Au bout de quelques temps, la personne se sentira mieux, respirera plus facilement. Plus forte et plus en forme, elle aura alors plus de facilité à arrêter le tabac pour de bon.

Seul, on le prend en infusion à raison d'une cuillerée à soupe par tasse. De deux bols à un litre par jour, deux semaines avant l'arrêt complet du tabac ou dès le début d'une diminution progressive de la consommation de tabac.

On peut aussi le boire en synergie avec des plantes qui agissent sur le système nerveux, comme l'aubépine ou le mélilot. D'autres pourront intervenir en soutien hépatique (du foie) comme les graines de chardon Marie.

Si vous n'êtes pas fumeur, n'écartez pas le plantain pour autant. Il aide à fortifier l'arbre respiratoire des personnes fragiles ou à éliminer une toux récalcitrante, même chez les enfants. Autrefois, on le recommandait d'ailleurs aux tuberculeux et aux enfants chétifs.

Plantes utiles contre le tabac

J'espère que ces quelques lignes vous auront convaincu de regarder le plantain avec un œil « ouvert », et je ne voudrais pas terminer cette lettre sans évoquer deux autres plantes particulièrement intéressantes si vous cherchez à arrêter de fumer (ou à ne pas reprendre) :

Le kudzu, originaire d'Asie, tient une place particulière dans la pharmacopée traditionnelle chinoise car c'est l'une des rares plantes à pouvoir lutter contre les dépendances.

Les principes actifs présents dans ses racines agissent au niveau du système nerveux central en stimulant la production de neurotransmetteurs comme le GABA et la sérotonine, ce qui procure des effets apaisants. Les résultats de quelques expériences suggèrent que le kudzu serait efficace : moins d'irritabilité, mais surtout, moins de sensation de manque et de pulsions vers le produit.

Ses principes actifs se fixent sur les récepteurs nerveux habituellement occupés par la nicotine et ils interviennent dans le circuit de la récompense [3].

La valériane est bien connue pour son action anxiolytique, elle équilibre le système nerveux et est souvent indiquée pour ses propriétés apaisantes et sédatives.

Elle calme les états de panique liés à l'arrêt du tabac et, d'après les témoignages de fumeurs, elle influencerait sur la perception du tabac en lui donnant un mauvais goût.

On trouve généralement la valériane en extrait hydroalcoolique, en EPS (Extrait de plante standardisée), en poudre brute ou en extrait sec sous forme de gélules. Les posologies diffèrent selon le fabricant.

Je ne prétends pas que ces plantes vous aideront à coup sûr à arrêter de fumer.

Mais elles seront sur votre chemin des aides précieuses sur lesquelles faire reposer votre détermination. Des amies discrètes et fidèles, toujours prêtes à rendre service. Comme les gens sans importance de la chanson...

Santé !

Gabriel Combris

<https://www.pure-sante.info/plante-detestee-multinationales-tabac/>