

# Baume anti-démangeaisons au plantain

Bonjour à toutes et tous,

Si on sait fouiller la nature et internet, on peut y découvrir des petits trésors bien utiles pour les pépins du quotidien. Par exemple, n'en avez vous jamais assez en été des démangeaisons de moustiques et insectes ? N'avez vous jamais tenté le diable avec un produit de pharmacie, pour découvrir qu'il ne fonctionne pas ?

La Nature peut vous aider.. Avec le plantain ! Cette plante tout à fait commune fait ses premières apparitions au printemps avec des feuilles lancéolées longues puis des épis noirs garnis d'étamines blanches. D'autres espèces font leur apparition plus tard dans la saison, jusqu'à la mi automne.



Plantain lanceolé (mars)



© Au Fil du Thym

## Plantain majeur (juillet)

On trouve du plantain à foison dans les prairies voire les jardins. En laissant macérer ses feuilles dans de l'huile, on peut former une huile redoutablement efficace pour calmer les démangeaisons. Pour la praticité de transport, j'ai cette fois privilégié le format baume. Ce « must have » ne quitte plus mon sac à dos de randonnée ainsi que la trousse d'urgence.

Voici la méthode. N'hésitez pas à essayer !



Baume et macérat de plantain lancéolé

---

## Tutoriel : Baume plantain lancéolé (anti démangeaison)

Note : Au regard de la date de publication, je vous propose la méthode avec le plantain lancéolé. Vous pouvez aussi la réaliser avec du plantain majeur et du plantain intermédiaire.

### Matériel

Pour le macérât :

- Feuilles de plantain lancéolé (\*)
- Huile d'olive ou de tournesol pour recouvrir
- vitamine E (conservateur)

Pour le baume :

- 100 ml de macérât huileux de plantain
- 10 g de cire d'abeille
- 1 cuillère à soupe d'argile blanche
- Conteneurs (au choix) : pot en verre ou 2 boites de dentifrice solide

## Réalisation

### Étape 1 : Le macérât de plantain

- Baladez vous dans la campagne pour cueillir des jeunes feuilles de plantain lancéolé. Il se reconnaît actuellement par :
  - forme des touffes denses
  - longues feuilles ob-ovales lancéolées, vertes, striées
  - Inflorescence à tête noire étamine noires
- A la maison, lavez les feuilles, épongez soigneusement puis mettez à sécher 24 h sur une plaque.
- Remplissez un bocal, tassez, couvrez d'huile.
- Laissez macérer 3 semaines à un mois dans un papier kraft. Remuez régulièrement le bocal pour éviter que cela ne stagne trop
- A l'issue de ce temps, filtrez et ajoutez 1 goutte de vitamine E par 10 ml de macérât.

### Étape 2: Le baume plantain

- Lavez et ébouillantez votre conteneur.
- Placez l'huile, et la cire d'abeille dans une casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cire fonde entièrement. Mélangez délicatement pour homogénéiser.
- Retirez du feu, ajoutez l'argile et mélangez

soigneusement pour bien la répartir.

- Versez le liquide dans un conteneur et laissez refroidir. Fermez le conteneur.

### **Utilisation (macérât ou baume) :**

Appliquez le macérât ou baume plantain sur les lieux avec piqûres d'insectes, d'ortie qui démangent beaucoup. Cela devrait calmer rapidement les démangeaisons.

**Conservation :** Une bonne année, A l'abri de la lumière.

### **Astuces (\*) :**

- Toutes les variétés de plantain fonctionnent dans cette recette mais je trouve qu'il est bien de la réaliser en mars/avril avec du plantain lancéolé, cela permet d'avoir le baume dès l'été.
- Plus d'infos sur les propriétés du plantain à retrouver [sur wikipédia](#)