

Plantago ovata

Plantain des Indes

Plantago ovata

Nom binominal

Plantago ovata

Forssk., 1775

Classification phylogénétique

Le **plantain des Indes** (*Plantago ovata*), ou **ispaghul**, est une espèce de plantain originaire de l'Inde. C'est l'ispaghul de la pharmacopée française qui appelle psyllium une autre variété de plantain (*Plantago afra* L.), à graine brune, dite « de Provence ». Il est souvent appelé sur internet par anglicisme « psyllium » (ou « psyllium blond » pour le distinguer du vrai psyllium français) les Anglais l'appelant « *psyllium* ». L'ispaghul de la pharmacopée française désigne la graine ou le tégument de la graine. Le terme “psyllium”, à l'origine, concerne trois espèces distinctes : *Plantago psyllium*, *Plantago indica* (*Plantago arenaria*) et *Plantago ovata*^[1].

1 Description

Son pays d'origine lui vaut son nom de plantain des Indes. Il est également cultivé au Pakistan, mais l'Inde domine le marché mondial. Son nom commun en Inde est **Isabgol**. Il peut aussi s'acclimater aux régions tempérées.

1.1 Composant

Le plantain des Indes est plus riche en mucilages (25 à 30 % de la graine sèche) que toute autre espèce de plantain^[réf. nécessaire]. C'est le mucilage, contenu dans le tégument de la graine, qui lui confère ses propriétés médicinales, et c'est d'ailleurs le plus souvent le tégument seul qui est commercialisé.

1.2 Pharmacopée

- Partie utilisée : le tégument de la graine.
- Propriétés : laxatif de lest, coupe faim, régulateur du transit intestinal.

Le plantain des Indes est mentionné comme plante médicinale dans les textes médicaux anciens (Ayurveda et médecine Unani)^[réf. nécessaire] pour aider à résoudre de nom-

breux problèmes comme la constipation, dysenterie amibienne et diarrhée.

Comme tous les plantains, c'est un laxatif purement mécanique, ou laxatif de lest. Il n'est donc pas absorbé par les intestins. Ses mucilages peuvent retenir l'eau en excès pour redonner de la consistance à des selles liquides ou hydrater un bol fécal trop sec (constipation). Ils favorisent le péristaltisme et l'élimination (défécation)^[réf. nécessaire]. Contrairement à d'autres laxatifs végétaux, comme le séné et la bourdaine, l'ispaghul ne provoque pas d'irritation de la muqueuse. On peut donc l'utiliser sur des périodes plus longues, et on ne connaît pas d'inconvénient à une prise permanente tout au long d'une vie^[réf. nécessaire].

En outre, il forme dans l'estomac un gel mucilagineux qui donne une sensation de satiété naturelle ; il est donc avantageux comme coupe-faim. Cet effet est potentialisé par une absorption réduite des aliments au niveau intestinal, ces deux actions conjuguées sont intéressantes dans le cadre d'un régime amincissant^[réf. nécessaire]. En outre, plusieurs études récentes ont montré son efficacité pour réduire le taux de cholestérol ainsi que la glycémie^[réf. nécessaire].

Plusieurs préparations pharmaceutiques contenant du psyllium (il ne s'agit probablement pas de l'ispaghul mais de la graine du *Plantago afra* L. (appelée psyllium par la pharmacopée française)) sont vendues sans ordonnance. On trouve de l'ispaghul (autrement dit du tégument de graines de *Plantago ovata* Forssk.) pur dans les pharmacies et les magasins diététiques. Un surdosage est considéré par les autorités médicales comme “improbable”^[réf. nécessaire].

Une étude menée sur des patients avec des antécédents d'adénomes colorectaux suggère que la supplémentation en fibres provenant d'ispaghul pourrait augmenter la récurrence des adénomes colorectaux^[2].

L'ispaghul pourrait également réduire l'absorption du lithium, de la carbamazépine, de la digoxine et de la warfarine lors de prises simultanées^[2].

- *Plantago ovata*



- Inflorescence

2 Notes et références

2.1 Notes

- [1] (en) Peter A. Williams, Glyn O. Phillips, Gums and stabilisers for the food industry 15, Royal Society of Chemistry, avril 2010, 440 p. (ISBN 1847551998, lire en ligne), p. 173
- [2] Jane Higdon, Joanne R. Lupton, *Fiber*, Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center, accès le 18 août 2009

2.2 Liens externes

- Référence Catalogue of Life : *Plantago ovata* Forsk. (en)
- Référence Tela Botanica (France métro) : *Plantago ovata* Forssk., 1775 (fr)
- Référence ITIS : *Plantago ovata* Forsk. (fr) (+ version anglaise (en))
- Référence NCBI : *Plantago ovata* (en)
- Référence GRIN : espèce *Plantago ovata* Forssk. (en)
-  Portail de la pharmacie
-  Portail de la botanique

3 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

3.1 Texte

- **Plantago ovata** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Plantago%20ovata?oldid=97178222> *Contributeurs* : Phe-bot, Liné1, Poleta33, Vincnet, Bob08, En rouge, Stéphane33, Zyzomys, Rosier, Hexabot, Bernard33, JAnDbot, MirgolthBot, Salecabot, Olivier Hammam, VonTasha, DorganBot, Arduus Petus, AlnoktaBOT, TXiKiBoT, Louperibot, LordAnubisBOT, DumZiBoT, PixelBot, HerculeBot, Bub's wikibot, Jyotsna Devi, GrouchoBot, Archiméa, Happyme07, Patrice78500, Xqbot, Rubinbot, EmausBot, ZéroBot, ChuispastonBot, Minerv, OrlodrimBot, Addbot et Anonyme : 6

3.2 Images

- **Fichier:Coupe_d'Hygie.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Coupe_d%27Hygie.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Vallat David Vallatd
- **Fichier:Icône_botanique01.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Icône_botanique01.png *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Transferred from fr.wikipedia ; transfer was stated to be made by User:Jacopo Werther. *Artiste d'origine* : Original uploader was Pixeltoo at fr.wikipedia
- **Fichier:Question_book-4.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007
- **Fichier :_Mini_nopal.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Mini_nopal.png *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Own work ; Transferred from fr.wikipedia *Artiste d'origine* : Pixeltoo

3.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0