

La Bardane



Arctium lappa



Une plante accrochée à notre mémoire. La bardane est une plante bisannuelle d'origine eurasiatique qui pousse souvent en lisière de forêt, dans les clairières et les lieux incultes. Elle est nitrophile, aimant donc un sol assez riche en azote, de ce fait, elle colonise la proximité des habitats humains servant ou ayant servis à l'élevage du bétail. Elle est reconnaissable à ses capitules (fleurs sans tiges) rouge pourpre entourés de bractées¹ en forme de crochets, qu'on appelle populairement « des teignes ». La capacité de ceux-ci de s'accrocher, le fruit une fois mûr aux animaux de passage, permet à la plante de se déplacer et de coloniser d'autres lieux. Qui dans son enfance, n'a

pas un jour lancé cette petite boule autant crochue qu'efficace dans la chevelure des filles? Cette propriété est à l'origine d'un produit industriel aujourd'hui incontournable, le velcro.



Une représentante d'une des familles botaniques les plus évoluées. Il existe trois espèces voisines ayant les mêmes propriétés générales: *Arctium majus*, la grande bardane, *Arctium minus*, la petite bardane qui est très courante et *Arctium tomentosum*, la bardane velue. La bardane fait partie de la famille des Astéracées ou Composées. Cette famille de plus de 21 000 espèces, est la plus importante de tout le règne végétal et sans doute la plus évoluée des dicotylédones. On

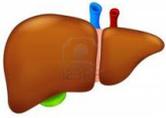
trouve des Composées sur toute la surface du globe, toutefois, elles connaissent un plus fort développement dans les régions tempérées et froides. Le nom de Composée vient de la fleur qui, en réalité, est une inflorescence en capitule ("multiple" donc composée) semblable à une fleur unique. Nous nommons ainsi « fleur » un rassemblement de plusieurs dizaines ou centaines de structures généralement hermaphrodites et sans sépales. Beaucoup de Composées sont comestibles pour l'homme: laitue, chicorée, endive, pissenlit, salsifis, scorsonère, artichaut ; pour faire de l'huile ou pour l'alimentation animale : tournesol ; pour faire des boissons aromatiques ou comme condiments : estragon, génépi, absinthe ; pour en tirer des substances insecticides : pyrèthre ; pour l'horticulture : chrysanthème, souci, marguerite, etc.

Outre la particularité des crochets de ses capitules qui la rend très reconnaissable, cette plante peut atteindre des dimensions remarquables lorsque le sol est riche et profond. Dans notre jardin botanique, la Grande Bardane atteint pratiquement les 3 mètres ... et ses feuilles alternes en forme de cœur peuvent être presque aussi grandes que celle de la rhubarbe. La 1^{ère} année, elle développe uniquement une rosette de feuilles pétiolée. C'est à ce moment-là, en automne ou au printemps de l'année suivante que l'on prélève la meilleure qualité de racine, après elle devient ligneuse. Cette racine a tendance à noircir, il faut alors la peler assez vite, la mettre tremper dans de l'eau citronnée et la cuire sans tarder. La deuxième année, elle développera une forte tige de parfois 5-6 cm de diamètre puis, elle monte en graines et meure.

Légume oublié. Appelée aussi « oreille de géant, herbe aux teigneux, rhubarbe du diable », la bardane est un légume dont la racine fut anciennement consommée dans nos campagnes. On la cultive en Chine et au Japon où elle se nomme « gobo ». On mange sa racine cuite seule à la façon des scorsonères ou en gratin, en soupe, mélangée à d'autres légumes. Elle a un goût plutôt sucré et légèrement piquant. Les pédoncules floraux immatures peuvent également être récoltés à la fin du printemps, avant que les fleurs n'apparaissent, le goût ressemble alors à celui de l'artichaut. Les jeunes feuilles, un peu amères se consomment en salade.



¹ La bractée est une pièce florale qui se trouve à la base de l'inflorescence (fleur) et qui entoure sa base, elle a un rôle généralement protecteur.



Propriétés multiples et remarquables. La bardane possède des propriétés² anti-inflammatoire/histaminique/prurigineuse/rhumatismale/bactérienne/venimeuse/oxydante/fongique/toxique/tumorale³. Elle est diurétique, azoturique, urolytique, hypoglycémiant, cholagogue, cholérétique, hépatoprotectrice, dépurative, immunomodulatrice⁴, tonique utérine, œstrogène like, vulnérable, résolutive et facilite la transpiration. Les graines de la plante auraient surtout une action anti-inflammatoire, antioxydante et protectrice du foie, les feuilles sont particulièrement anti-infectieuse et la racine est particulièrement dépurative.

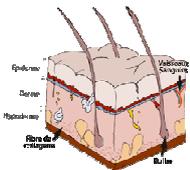
D'une utilisation ancestrale vers des besoins modernes. Son usage thérapeutique ne s'est jamais démenti au cours des siècles. En Europe, elle était un remède traditionnel pour soigner les états fébriles, les calculs rénaux et la goutte. En Inde et en Chine, elle traitait les infections respiratoires, les abcès et les douleurs articulaires. La pharmacopée chinoise la cite comme antitoxique, elle facilite d'ailleurs l'élimination des métaux lourds⁵, comme par exemple lors d'une chimiothérapie ou lors d'une pollution par des amalgames dentaires. A ce titre, c'est une plante remarquablement actuelle dans notre monde pollué. Depuis le Moyen Âge, on emploie la bardane pour traiter la goutte⁶ (propriétés azoturique et urolytique), les tumeurs cancéreuses, les problèmes de peau, les maladies transmises sexuellement et les troubles de la vessie et des reins. Les Amérindiennes s'en servaient pour stimuler les contractions utérines durant un accouchement difficile. La bardane est un symbole de ténacité et de vitalité, on lui attribuerait des pouvoirs de protection et de guérison. Caresser la racine avant de se coucher, assurait une nuit sans cauchemar et un sommeil réparateur... Au printemps, une fumigation de bardane purifiait les maisons.



Favoriser nos amies les bactéries et lutter contre les germes des maladies. Sa racine contient de 25 à 50 % d'inuline, une fibre soluble non digestible, qui contribue au bon fonctionnement de la flore intestinale par son effet prébiotique⁷ et des polyacétylènes, molécules aux propriétés anti infectieuses, particulièrement efficaces contre les staphylocoques.

La flore intestinale vient d'être considérée par les scientifiques comme un organe humain à part entière, on le nomme, le microbiote intestinal. Nous dialoguons en permanence avec nos bactéries digestives à tel point que 70% de notre régulation immunitaire en dépend. Nos bactéries personnelles fabriquent aussi 70% des neurotransmetteurs qu'utilise notre système nerveux, comme par exemple, la sérotonine qui est responsable en particulier de notre calme intérieur. La bonne santé de notre microbiote intestinal dépend des germes fondateurs rencontrés dans notre petite enfance, de notre conditionnement personnel et du type de nourriture que nous absorbons. La prise régulière de prébiotiques favorise son équilibre.

Les feuilles sont intéressantes grâce à la présence de l'arctiopicrine : il s'agit d'une lactone sesquiterpénique insaturée, à propriétés antibactériennes et antifongiques, mais aussi anti-tumorale. Cette molécule est à l'origine de l'amertume de la bardane. Pour ce faire, l'utilisation des feuilles et de la racine à l'état frais semble recommandée et plus efficace. En laboratoire, La bardane aurait une certaine efficacité pour lutter contre le virus du SIDA⁸, ce résultat n'a cependant pas été confirmé.



La reine des traitements cutanés... En cataplasmes, en jus, en lotion ou en pommade, elle traite les démangeaisons (prurit), les piqûres d'insectes, les crevasses, les écorchures et les surinfections de l'acné, les furoncles et les panaris. La bardane possède une action stimulante sur le revêtement cutané, elle semble freiner le vieillissement de la peau et la formation des rides : une émulsion contenant un extrait de fruit de bardane a été testée chez des femmes âgées de 39 ans à 65 ans. On a alors démontré une réduction des rides du visage, en particulier des pattes d'oie, après 4 semaines d'application, ainsi qu'une amélioration de la santé de la peau après 12 semaines.⁹ La bardane est aussi un tonique capillaire qui favorise la santé et le maintien des cheveux.

² Telphon T., ABC des tisanes, infusions et décoctions, (2006), Ed. Marabout

³ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bardane_ps

⁴ La bardane-Monographie, (2008), Institut Européen des Substances Végétales.

⁵ Depoërs P., Ledoux F., Meurin P., (2008), De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition. Ed Amyris

⁶ Duraffourd C., Lapraz J.Cl., Traité de phytothérapie clinique, (2002), Ed. Masson

⁷ [↑ Inulin and oligofructose as prebiotics in the prevention of intestinal infections and diseases \[archive\]](#), D. Bosscher, J. Van Loo and A. Franck, Nutrition Research Reviews (2006), 19, 216–226 [↑ Prolonged administration of low-dose inulin stimulates the growth of bifidobacteria in humans \[archive\]](#), Laurent Raskine, Karine Champion, Claude Andrieux, Sophie Penven, Heidi Jacobs, Guy Simoneau, Nutrition Research Volume 27, Issue 4, Pages 187-193, April 2007

⁸ Duke J.A. (1997), Le pouvoir des plantes. Ed. Marabout

⁹ [Natural Arctium lappa fruit extract improves the clinical signs of aging skin.](#) Knott A, Reuschlein K, et al. *J Cosmet Dermatol.* 2008 Dec;7(4):281-9.



...mais aussi la reine de la purification du sang. C'est aussi une plante dépurative et purifiante de 1^{ère} valeur. Les graines aident à évacuer les toxines lors des accès de fièvre des maladies infectieuses et la racine contribue à l'élimination des déchets lors d'arthrite ou de problèmes dermatologiques chroniques (acné, furoncles, eczéma, psoriasis etc.). On l'associe alors régulièrement à d'autres plantes dépuratives en phytothérapie comme: le pissenlit et l'artichaut qui l'aideront par leurs effets cholérétiques et qui compenseront en potassium, l'effet diurétique de la plante... l'aunée qui complète les vertus vulnérables et résolutive en soins externes... et en cas d'acné, elle s'associe avec l'ortie et la pensée sauvage.

Contre les rhumatismes, le diabète et le cancer. La bardane fait l'objet d'un regain d'intérêt dans le traitement de l'arthrite et du cancer. Dans une étude préliminaire, elle aurait des propriétés freinant la croissance et induisant la mort de certaines cellules cancéreuses.¹⁰ Ceci serait dû à l'arctiine et l'arctigénine¹¹, des substances contenues dans le fruit de la plante. Elle a fait partie au XX^{ème} siècle, d'une préparation très populaire non attestée par la recherche scientifique, utilisée dans le traitement du cancer : l'ESSIAC au Canada et la formule Hoxsey aux USA. Elle aurait des propriétés antidiabétique¹² mais surtout hypoglycémiant avérée sur l'humain, ce qui a été aussi vérifié chez la souris.¹³ La bardane contient de l'arctigénine qui, in vitro, abaisse l'expression d'un enzyme produisant de l'oxyde nitrique au sein des cellules (INOS). C'est par ce mode d'action que l'on n'explique l'efficacité de l'harpagophytum (la griffe du Diable) dans le traitement de l'arthrite. Si ces travaux sont récents et peu avancés, ils vont malgré tout dans le sens de l'usage traditionnel de la bardane dans le traitement des rhumatismes.¹⁴

UTILISATION

Usage interne (UI)¹⁵

Décoction : comme *dépuratif, diurétique, antitoxique, contre le diabète*, 60g de racine fraîche (ou 30g de sèche) dans 1 lt d'eau, bouillir 10 min, boire 3 tasses par jour.

Teinture : 1 partie de racines pour 5 d'alcool à 45%, prendre de 2 ml à 4 ml, 3 fois par jour.

En cas d'acné, d'eczéma, de psoriasis¹⁶ (racine séchée)

Poudre. Prendre de 1 g à 2 g, 3 x/jour, peut se broyer en poudre l'ajouter directement à la nourriture (*effet prébiotique*) ou 2 capsules 3 fois par jour, aux repas.

Décoction. Placer de 2 g à 6 g de racine séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau froide, amener à ébullition et laisser mijoter doucement durant 5 à 10 minutes. Filtrer et refroidir. Boire 3 tasses par jour. On peut également appliquer, sur les parties atteintes, des compresses imbibées d'une décoction obtenue avec 25 g de racine dans 500 ml (2 tasses) d'eau.

Durée de prise en UI : cure de 3 semaines, 1 semaine de pause à répéter plusieurs fois si nécessaire.

Usage externe (UE)

Décoction : 200 g de racines fraîches dans 1 lt d'eau, bouillir 10 min, *laver la peau en cas d'acné, de furoncles ou comme soins esthétiques.*

Lotion capillaire: faire macérer 100g de racines fraîches coupée fin dans 500 ml de rhum pendant une semaine, filtrer, appliquer tout les jours en frictions.

S'utilise aussi sous forme de lait, de crème, de macération huileuse.

Cataplasmes¹⁷: la feuille lavée et broyée, posée sur un gaz peut s'appliquer directement sur les ulcères variqueux; les feuilles légèrement froissées et huilées pour éviter l'adhérence s'appliquent en enveloppements sur la poitrine et le dos en cas d'infections respiratoires; la pulpe fraîche de racine et de feuilles cuites appliquée chaude fait mûrir rapidement les furoncles (effet topique). En cas de morsure de serpent et de piqûres d'insectes, l'application du suc ou de feuilles brièvement mâchouillées sur la lésion, calme vite la douleur et l'enflure.

Une plante non-toxique. Sachez enfin que la prise de bardane ne présente pas de risque de toxicité chez l'adulte. Elle est ce pendant déconseillée en grande quantité aux femmes enceintes, car ses propriétés ocytociques (qui entraînent des contractions utérines) pourraient déclencher un accouchement prématuré. On évite d'en prescrire chez les enfants de moins de 15 ans.¹⁸ Il faut aussi tenir compte des

¹⁰ [Antiproliferative and apoptotic effects of butyrolactone lignans from *Arctium lappa* on leukemic cells.](#) Planta Med. 2006

¹¹ Debuigne G., Couplan F., Petit Larousse des plantes qui guérissent, (2006), Ed. Larousse

¹² 15. Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Burdock (*Arctium lappa*), *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 28 septembre 2010]. www.naturalstandard.com

¹³ [The antidiabetic activity of total lignan from Fructus Arctii against alloxan-induced diabetes in mice and rats.](#) Phytother Res. 2008

¹⁴ [In vitro anti-inflammatory effects of arctigenin, a lignan from *Arctium lappa* L., through inhibition on iNOS pathway.](#) J Ethnopharmacol. 2009

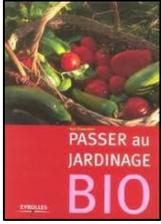
¹⁵ Ecole Lyonnaise

¹⁶ Passeport santé.com

¹⁷ Lieuthaghi P., Le livre des bonnes herbes, (1996), Ed. Actes Sud

¹⁸ Phytothérapie, la Santé par les plantes, Vidal Editeur Plantes médicinales, Gründ

effets de la bardane qui peuvent s'ajouter à ceux d'autres plantes médicinales ou d'autres médicaments par exemple hypoglycémiantes ou anti-plaquettaires.



Une plante qui aide le jardin. La bardane est une plante structurante qui stimule la vie du sol et la végétation¹⁹. C'est aussi un activateur de compost auquel on l'incorporera hachée en couches régulières. Contenant des principes actifs possédant des qualités fongicides, on peut utiliser ses feuilles que l'on dispose alors directement en paillage au pied des plantes sensibles aux maladies cryptogamiques. En effet, les feuilles de bardane sont généralement utilisées pour contrer le mildiou de la pomme de terre.

Préparation: 1kg de la plante fraîche entière, hachée grossièrement, mettre à fermenter dans 10 l d'eau environ 4-5 jours, surveiller la fermentation selon la température extérieure; employer à 5% sur toutes les plantes manquant de tonus en arrosage, pulvériser à 20%, 3 traitements sur 10 jours, sur les feuilles contre le mildiou des pommes de terre et de la tomate.

Comment la cultiver? Il faut la semer en septembre ou au début du printemps, en poquets de 2-3 graines tout les 40 cm dans un sol bien fumé, meuble et profond. On peut repiquer un mois après la levée des semis. L'arrachage à l'âge adulte est assez difficile et dépend de la dureté du sol. Comme c'est une plante un peu envahissante, si l'on veut la contenir, il faut couper le sommet des tiges avant la maturité des capitules.

Favoriser la biodiversité. La bardane est une plante très mellifère et les abeilles y collectent un nectar qui donne un miel de bonne qualité. La variété faunistique susceptible de fréquenter la bardane va pourtant bien au-delà des abeilles. Elle est intéressante aussi pour les bourdons, pour des papillons (Belle-dame/Vanesse du chardon, Tabac d'Espagne), pour des oiseaux (entre autre les chardonnerets), qui mangent leurs graines. Elle fait ainsi partie des végétaux que tout bon jardin bio se doit, sinon de cultiver, du moins de préserver.



BARDANE A LA BECHAMEL

Pour ceux qui aime le goût des cœurs d'artichaut. Cuire les racines coupées en morceaux de 3cm un peu plus d'heure dans de l'eau salée ou 45 min à la cocotte-minute, recouvrir d'une sauce béchamel, parsemer de fromage râpé, servir directement ou gratiner au four. La texture reste ferme mais les racines les plus anciennes sont un peu amères.



¹⁹ Bertrand B., Collaert JP., Petiot E., Les plantes au secours des plantes, (2009), Ed. de Terran