

# Bardane

## *Arctium lappa* L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Arctium majus* (Gaertn.) Bernh., *Lappa major* Gaertn., *Lappa vulgaris* Hill

### NOMENCLATURE

**Français** : bardane, grande bardane

**Brezhoneg** : saragerez, seregen, seregen vraz, louzaouenn an tign, louzaouenn an amourousted, lapadenn, kig ar paour

**English** : burdock

**Español** : bardana



### BOTANIQUE

La bardane est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Elle a une grande racine pivotante, noire à l'extérieur et blanche à l'intérieur. Ses feuilles, très amples, cordées, dotées d'un solide pétiole, sont vertes en dessus, poilues et blanchâtres en dessous. Ses capitules globuleux regroupés en corymbes ont des bractées courbées en forme de crochets et des fleurs tubulées pourpres. Les fruits sont des akènes aux poils hérissés en forme d'aiguillons.

Originare d'Europe et d'Asie, très commune dans les zones tempérées, la bardane est une espèce robuste qui croît sur le bord des chemins, les terrains incultes et les friches.

Elle fait partie des légumes cultivés en Chine et au Japon, où il en existe différentes formes variétales et cultivars.



### ETHNOBOTANIQUE

On trouve la trace de l'usage de la bardane à la préhistoire. Elle faisait partie des espèces les plus utilisées en cuisine comme en médecine traditionnelle. Inscrite au Capitulaire de Villis, l'administration de Charlemagne en recommandait la culture et l'usage. A partir du XVIème siècle elle est utilisée pour soigner la syphilis et les affections cutanées chroniques.

Des cataplasmes de feuilles de bardane étaient appliqués sur les morsures de vipères.

On en faisait des décoctions pour les soins de la peau et pour ralentir la chute des cheveux.

La racine de bardane, crue ou cuite, est consommée comme légume, ainsi que parfois son pétiole et ses jeunes feuilles amères.

Les capitules munis de bractées en crochets servent de projectiles dans les jeux enfantins.



### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de bardane riche en inuline (25 à 45 %), contient des mucilages, une huile grasse, une lactone sesquiterpénique (arctiopicrine), des tanins et des sels minéraux.

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine est antibactérienne (contre le staphylocoque doré entre autres) et antifongique. Excellente dépurative, elle est diurétique, protège le foie, détoxifiante et laxative.

Anti-inflammatoire et cicatrisante, on l'applique aussi en compresse et cataplasme.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine entre dans le soin de bon nombre de maladies de peau : furonculose, abcès, dermatoses suintantes et purulentes, acné, dartres, eczéma, plaies, teigne,...

Décoction de 20 à 40 g de racine par litre, à boire dans la journée.

Décoction de feuilles en application locales (compresses et cataplasmes).

Les racines peuvent être consommées comme légume, dans la soupe par exemple.

Il est préférable d'utiliser la racine fraîche.



### TOXICITÉ

La racine de bardane n'est pas toxique.