

# La Bardane : Approche mythique et médicinale

**La légende** veut que le **Roi Henri III** guérisse de la syphilis par des soins prodigués à base de bardane. Selon certaines coutumes populaires, il suffisait chaque soir d'orner son habitation d'une **racine de bardane** pour obtenir un sommeil profond et réparateur.

## Propriétés

La bardane posséderait une **action drainante, sudorifique et dépurative** de la peau pour contribuer à lui redonner éclat et luminosité. Elle contient des acides phénols, favorisant **l'élimination des toxines**.

La bardane serait également appréciée des personnes présentant des **troubles du métabolisme du sucre**, dont elle en régulerait le taux.

Pour accroître ses effets, la bardane peut être associée à d'autres plantes, notamment la **pensée sauvage**.

Les feuilles fraîches de la bardane peuvent être utilisées en cas de démangeaisons liées à des piqûres d'insectes, une peau abîmée, ainsi que dans certaines **manifestations inflammatoires**. Ces feuilles posséderaient une action tonique et adoucissante.



**Historique : La bardane** était déjà très prisée au **Moyen-âge** pour ses vertus contre les problèmes de la peau. Elle fut également utilisée contre « l'asthme, les crachements de sang, la lèpre, la gale, les douleurs rhumatismales... ou encore la teigne ».

**Columelle** relate l'efficacité de la bardane contre les morsures de serpents, **Dioscoride** contre les ulcères, puis plus tard comme diurétique, dépuratif dans les problèmes cutanés, sudorifique et hémostatique.

**Médecine:** En phytothérapie, feuilles et racines de bardane sont employées. Les feuilles sont également, dans quelques régions, parfois servies en salades et la racine cuisinée comme un salsifi. Dans la médecine traditionnelle asiatique, la bardane vient soigner les infections des voies respiratoires, les manifestations articulaires douloureuses et les abcès. Les amérindiennes avaient pour habitude de consommer de la bardane pour stimuler les contractions utérines au moment de l'accouchement.

# La Bardane — *Arctium Lappa*

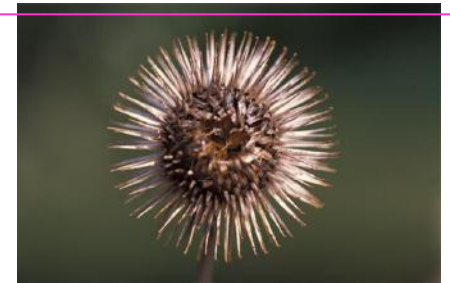
## Biologie et culture:

Originaires d'Europe et d'Asie, la bardane est une plante commune des chemins, des bordures de routes... Elle pousse jusqu'à 1 800 m d'altitude. Elle s'accommode de tous les types de terrain et, semble-t-il, de toutes les régions tempérées, avec une préférence pour les sols argileux, riches en azote et une exposition ensoleillée ou mi-ombragée. On récolte la bardane en mars-avril puis en septembre-octobre.

**Présentation:** De la famille des Composées (Asteracées), la bardane, autrement appelée « bouillon noir, glouteron, grateron, herbe à la teigne, oreille de géant... », est une plante herbacée, bisannuelle, robuste, aux feuilles abondantes, très larges, alternes et denticulées, aux extrémités.



plantes élevées à feuilles larges d'un vert foncé dessus et blanchâtre, légèrement velues en dessous.



Flours rouge violacé en capitule ayant un peu l'aspect de celle de certains chardons (cardère).

Le fruit est hérissé et s'attache aux vêtements il et à tout ce qu'il touche.

**L'étymologie** de la bardane demeure confuse et les interprétations ne manquent pas. Elle viendrait du grec *Arktos* et signifierait « ours », ou du lyonnais *bardane* qui voudrait dire « punaise », ou encore, du latin *barrum*, littéralement « boue ».

**Anecdotes:** Les feuilles et les racines de cette plante ne donnent qu'un vilain jaune olivâtre, sale, aussi rarement l'emploi t-on en teinture ; on la brûle certes, entre fleurs et graines, dans un trou, et on empêche que la flamme ne s'échappe ; trois livres de ses cendres donnent 16 onces de sel alkali très blanc, est aussi bon que la potasse réverbérée.