

LA BARDANE OFFICINALE

Noms : Grande Bardane, Bardane officinale

Nom latin : *Arctium lappa*

Famille : Astéracées

Où et quand cueillir la Bardane ?

La Bardane pousse dans les **sols riches en azote**, les bords de chemins, les lisières de forêt, les décombres...

Elle se cueille toute l'année pour les feuilles et **d'octobre de la 1ère année jusqu'au printemps suivant pour les racines**.

Comment reconnaître la Bardane ?

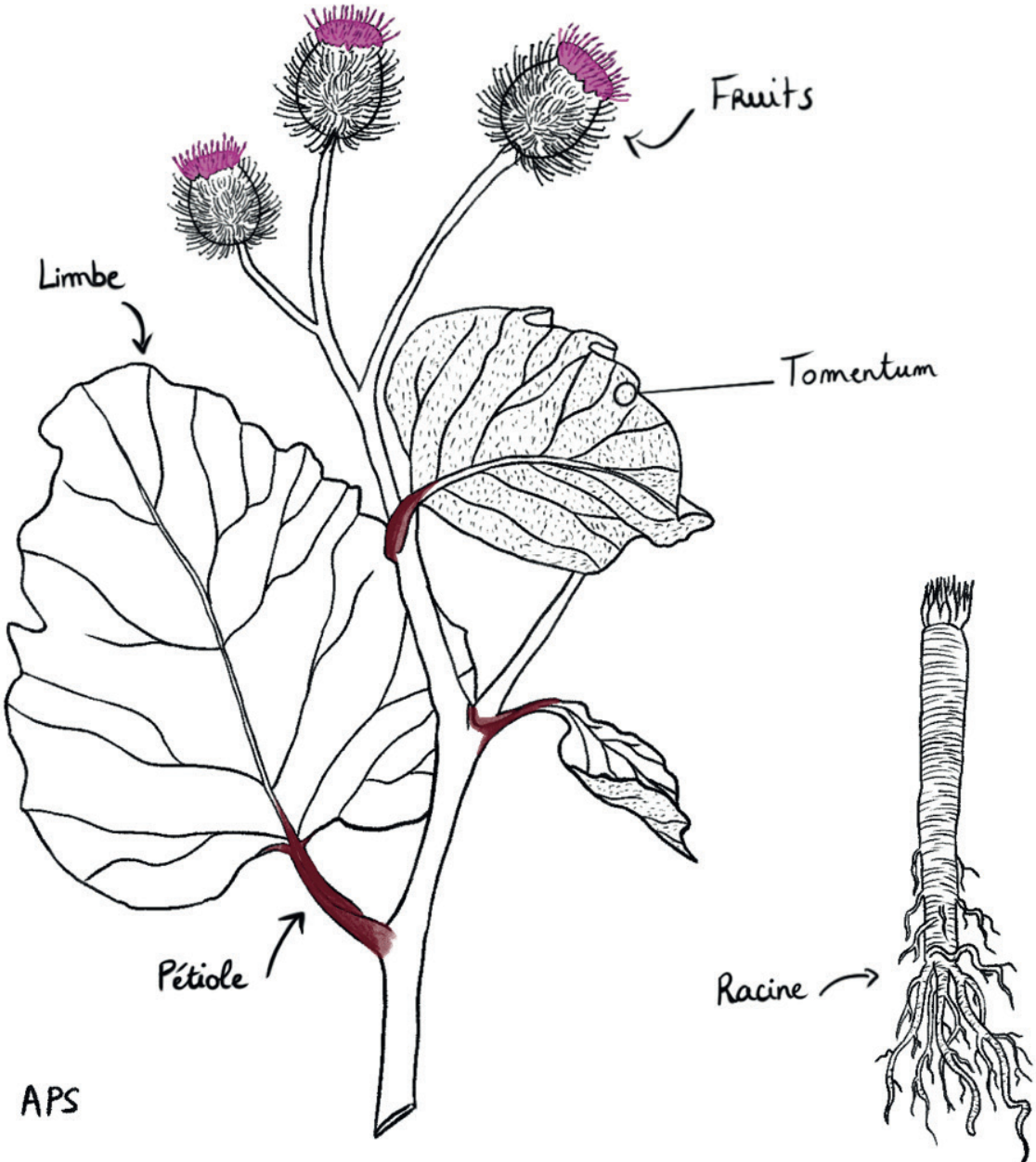
- Grande plante bisannuelle, de 60 cm à 1 m 60 ;
- **Feuilles larges, ovales, ondulées** sur les bords et avec des nervures marquées ;
- Limbe vert sur le dessus et avec un **tomentum blanc sur le dessous** (toucher duveteux) ;
- Pétiole charnu, rougeâtre et strié en long ;
- **Fleurs violettes en capitules** et grappes (la 2e année).

A savoir !

La Bardane est une plante bisannuelle : **sa tige, ses fleurs et ses fruits ne se développent que la deuxième année**.



ARCTIUM LAPPA



Quelques photos pour vous aider



Bardane (*Arctium lappa*)



Tomentum blanc sur la face inférieure d'une feuille de Bardane
(*Arctium lappa*)





Pétiotes rougeâtres et striés de Bardane (*Arctium lappa*)



Inflorescences de capitules en grappes de Bardane
(*Arctium lappa*)



Les propriétés médicinales de la Bardane

Les racines et les feuilles de Bardane sont très reconnues pour lutter les problèmes de peau !

Principaux constituants

Inuline, acides-phénols, polyacétylènes, flavonoïdes...

Propriétés médicinales

Les racines de Bardane ont des propriétés :

- **Antibiotiques**, particulièrement efficaces sur les problèmes de peau ;
- **Dépuratives et diurétiques**, elles activent le foie et les reins, pour favoriser l'expulsion des toxines et détoxifier l'organisme ;
- **Hypoglycémiantes**, elles aident à réguler le taux de sucre dans le sang ;
- **Anti-inflammatoires** ;
- Etc.

La racine de Bardane est préconisée pour **lutter contre les problèmes de peau**, notamment chroniques (staphylocoque, furonculose, abcès, acné, eczéma, psoriasis, croûtes de lait...). Pour cet effet, on peut aussi utiliser ses feuilles, en usage externe.

En stimulant et protégeant le foie et les reins, la racine de Bardane fait aussi une **excellente cure dépurative pour l'organisme**.

L'inuline qu'elle contient est un bon **prébiotique pour la flore intestinale** et a des **effets hypoglycémiantes**, utiles aux diabétiques et aux personnes souffrant de glycémie élevée.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, la racine fraîche de Bardane se prépare en :

- **Décoction**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Décoction d'écorce de Saule ».

Dosage : 60 g de racines coupées pour 1 L d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes. Boire 3 bols dans la journée.

- **Alcoolature**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Alcoolature de racine de Berce ».
Boire 30 à 90 gouttes diluées dans un petit verre d'eau, 3 fois par jour.



Voie externe

Par voie externe, la racine et les feuilles de Bardane se préparent en :

- **Décoction**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Décoction d'écorce de Saule ».

Dosage : 200 g de racines coupées pour 1 L d'eau, bouillir 10 minutes, infuser 10 minutes. Utiliser pour laver la peau en cas de furoncles, abcès, acné, croûtes de lait... ou appliquer en compresses imbibées.

- **Cataplasme**

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo « Remède - Cataplasme de Plantain ».

Râper les racines, ou bouillir puis laisser refroidir les feuilles, et appliquer directement sur la peau.

Contre-indications et précautions

La Bardane est **déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes**.

