

# Bardane



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Références](#)

**Noms communs :** bardane, rhubarbe du diable, gobo.

**Nom botanique :** *Arctium lappa*, famille des composées ou astéracées.

**Nom anglais :** *burdock*.

**Noms chinois :** *Woo Bang Ja* ou *Ngau Pong*.

**Parties utilisées :** racines.

**Habitat et origine :** originaire d'Asie et d'Europe, cette plante bisannuelle est également naturalisée en Amérique. Elle est largement cultivée en Europe de l'Est. Elle prolifère dans les endroits ensoleillés et tolère les sols pauvres.

## Indications

🌿 Stimuler l'élimination hépatique et rénale; traiter l'acné, l'eczéma, le psoriasis.

## Posologie

### Acné, eczéma, psoriasis

- **Décoction.** Placer de 1 g à 2 g de poudre de racine séchée dans 250 ml d'eau froide, amener à ébullition et laisser mijoter doucement durant 5 à 10 minutes. Filtrer et refroidir. Boire trois tasses par jour.
- **Capsules.** Prendre de 1 g à 2 g de poudre de racine séchée en capsule, trois fois par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre 2 ml à 4 ml, trois fois par jour.
- **Extrait liquide (1:1, 25 % d'alcool).** Prendre de 2 ml à 8 ml, trois fois par jour.

## Historique

Les herboristes de la Chine et de l'Inde anciennes employaient la bardane pour traiter les infections respiratoires, les abcès et les douleurs articulaires.

Depuis le Moyen Âge, on emploie la bardane pour traiter les tumeurs cancéreuses, les problèmes de peau, les maladies vénériennes et les troubles de la vessie et des reins.

Les Amérindiennes s'en servaient pour stimuler les contractions utérines durant un accouchement difficile.

Sous le nom de *Ngau Pong* en Chine et de *gobo* au Japon, la racine fraîche est consommée comme un légume.

Au XX<sup>e</sup> siècle, la bardane a connu un regain de popularité, notamment en raison de sa présence dans deux préparations populaires destinées à combattre le cancer : la formule Hoxsey aux États-Unis et ESSIAC au Canada.

## Recherches

En 1990, la [Commission E](#) allemande a jugé que les données étaient insuffisantes pour recommander l'usage thérapeutique de la bardane.

Bien que des essais in vitro et sur des animaux aient permis de démontrer que la racine avait une action antioxydante, hypoglycémiant, anti-inflammatoire, hépatoprotectrice, antiplaquettaire, antimutagène et antitumorale<sup>1-5</sup>, on n'a mené aucun essai clinique sur les humains qui pourrait confirmer son efficacité thérapeutique.

## Précautions

### Attention

- Éviter d'en prendre de trop grandes quantités durant la grossesse (surtout au début de la gestation) parce qu'on lui attribue une action [ocytocique](#).

### Contre-indications

- Certaines personnes sont allergiques aux plantes de la famille des composées. À ce jour, on n'a signalé qu'un seul cas de crise anaphylactique résultant de la consommation de racine de bardane comme légume<sup>6</sup>. Notons que les Japonais et les Chinois en mangent depuis des millénaires.

### Effets indésirables

- Outre les très rares cas d'allergie, la bardane est considérée comme une substance que les humains peuvent consommer sans danger.

# Interactions

## Avec des plantes ou des suppléments

- Théoriquement, les effets de la bardane pourraient s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments ayant une action hypoglycémiante ou antiplaquettaire.

## Avec des médicaments

- Théoriquement, les effets de la bardane pourraient s'ajouter à ceux des médicaments hypoglycémians ou antiplaquettaires.

**Recherche et rédaction :** Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

**Révision :** Jean-Yves Dionne, pharmacien

**Fiche mise à jour le :** 13 juin 2005

**Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.**