

Herb Art

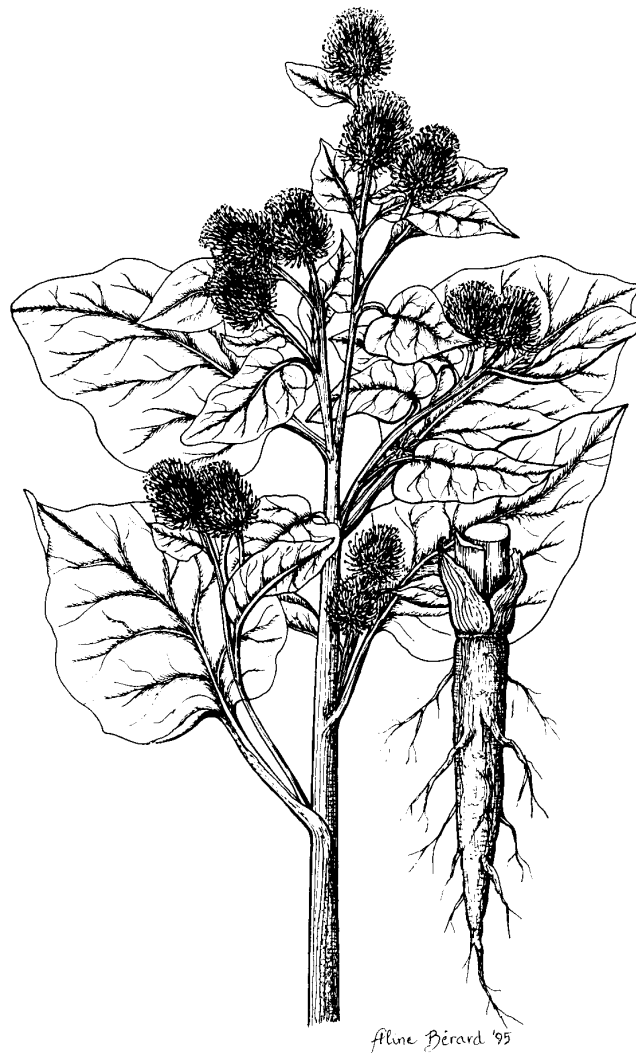
PLANTE MÉDICINALE



BARDANE
Arctium lappa L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



BARDANE
Arctium lappa L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Sylvie Bellay

© Danièle Laberge pour les photographies

sauf #1 © Natacha Imbeault

© Aline Bérard

pour les illustrations

Bardane

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-210-0

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
CONTE	10
L'heureuse famille	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	12
TYPE	12
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	12
RACINE	12
TIGE	12
FEUILLE.....	12
FLEUR	12
FRUIT	12
GRAINE.....	13
ODEUR	13
GOÛT	13
E. PLANTES SEMBLABLES	14
F. PARTIES UTILISÉES.....	15
G. COMPOSITION	16
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	17
BESOINS.....	17
SEMIS.....	17
TRANSPLANTATION.....	17
PROPAGATION	17
COMPAGNONNAGE.....	17
CULTURE COMMERCIALE	17
I. RÉCOLTE.....	19
LES FEUILLES	19
LES GRAINES.....	19
LES RACINES.....	19

J. TRANSFORMATION.....	20
TISANE.....	20
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	20
SÉCHAGE.....	20
MACÉRATION DANS L'HUILE.....	20
K. UTILISATIONS CULINAIRES.....	22
RECETTES.....	22
Gobo Gombo.....	22
Bardane grillée.....	22
Gobo sauté.....	22
Café de bardane.....	23
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES.....	24
Rince pour les cheveux.....	24
M. AUTRES UTILISATIONS.....	25
ORNEMENTALE.....	25
DOMESTIQUE.....	25
N. UTILISATIONS MÉDICINALES.....	26
PROPRIÉTÉS.....	26
Propriétés prédominantes.....	26
PRÉCAUTIONS.....	26
POSOLOGIE.....	26
MÉTABOLISME.....	27
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	27
Bain thérapeutique à la bardane.....	28
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	28
SYSTÈME NERVEUX.....	28
ORGANES DES SENS.....	28
SYSTÈME GLANDULAIRE.....	28
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	29
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	29
SYSTÈME DIGESTIF.....	29
SYSTÈME URINAIRE.....	29
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	29
PÉRINATALITÉ.....	29
O. ÉLIXIR DE FLEUR.....	30
P. ASPECTS SUBTILS.....	31

Q. RECHERCHES	32
R. INTERACTIONS	33
S. ANNEXE	34
TABLES DE CONVERSION	34
T. BIBLIOGRAPHIE	36
SITES INTERNET	37

