

Si je ne devais emporter qu'une plante sur une île déserte....

Ce serait la bardane.

Vous connaissez cette plante qui fabrique des boules qui s'accrochent aux cheveux, aux poils des animaux, aux vêtements. Les enfants aiment jouer à se les lancer.



En 1941, le Suisse George de Mestral qui revenait de la chasse eut l'idée du « velcro », après avoir passé toute la soirée à retirer les têtes de bardane dans les poils de son chien. « Vel » pour velours et « cro » pour « crochet », le velcro étant constitué d'une partie de petits crochets et d'une autre faite d'une substance douce [1].

En général, la bardane est considérée comme une mauvaise herbe, tout juste bonne à être passée au Round-Up, ou à subir le sacrifice du feu pour les plus écologistes !

Mais c'est encore une de ces (innombrables) victimes d'injustice. Car la bardane est le cas typique de la plante médicament et aliment, qui certes *pousse* comme une mauvaise herbe, mais n'en est pas une.

La plante idéale sur une île déserte. J'emporterais la bardane sur une île déserte car c'est une plante peu exigeante. Elle s'implante toute seule sur les terrains vagues. Pour cette raison, on la désigne comme plante « pionnière ». Il suffit de la semer à tout vent, elle trouve le moyen de germer et de croître.

Elle est médicinale et peut se manger. J'y reviens bien sûr plus loin. Mais avant cela, j'insiste sur le fait qu'elle a d'autres usages. Ses feuilles immenses peuvent servir de chapeau pour se protéger du soleil, ou de parapluie.

Ses feuilles peuvent se fumer, une fois sèches. C'est toujours appréciable quand on est sur une île déserte, sans distractions.

La plante – trousse à pharmacie

La bardane est surtout mise en avant dans le commerce pour la beauté et la pureté de la peau, principalement contre l'acné et les boutons.

Mais elle est aussi délicieuse sur les articulations douloureuses : ses feuilles fraîches s'appliquent broyées, en cataplasme, sur les gonflements articulaires et l'arthrite aiguë [2].

Elle est employée en médecine orientale contre l'appendicite : boire ½ verre de jus de bardane. Contre les anémies : on prépare des *kinpira* (littéralement « morceaux précieux aplatis ») de bardane. Cela consiste à faire cuire



dans une poêle des allumettes de racine fraîche de bardane. On fait sauter les morceaux 2 ou 3 minutes dans l'huile, on ajoute de l'eau et on laisse mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner de sauce tamari puis laisser sur le feu doux jusqu'à évaporation complète.

- La décoction de semences de bardane (10 à 20 g par tasse d'eau) soulage les crampes d'estomac.
- Appliquer la pulpe sur la peau pour soigner les piqûres d'insecte et les morsures de vipère.
- La bardane est souveraine contre les furoncles, eczémas, teignes, les croûtes et gales du lait : il faut alors appliquer sa pulpe directement sur la zone à traiter.
- Macérées dans l'huile d'olive, ses feuilles fraîches hâteraient la cicatrisation des ulcères aux jambes et des plaies en général.
- Son action externe peut être doublée par l'absorption d'une tisane concentrée qui nettoie l'organisme.
- La bardane est en effet diurétique et aide donc à éliminer les toxines. C'est une plante dite « dépurative ».

De nombreux autres usages médicinaux de la bardane sont cités sur la fiche donnée en référence [3].

Combien de personnes la bardane a-t-elle sauvées de la famine ??

- Même si on l'a oublié, la bardane fut énormément consommée dans nos campagnes. Les jeunes pousses se mangent crues, tout juste sorties de terre. Il faut simplement les peler pour enlever la partie amère.
- Les très jeunes feuilles se mangent aussi : on les fait cuire ou fermenter comme de la choucroute pour les conserver.
- Les côtes des feuilles adultes et la moelle des grosses tiges se mangent cuites.
- Et ce n'est pas tout :
 - La bardane est dotée d'une grosse racine charnue qui pouvait être consommée en tant que légume, mais aussi être torréfiée pour remplacer le café.
 - Au Japon, des variétés de bardane moins amères et plus tendres ont été mises au point : elles sont apprêtées en légume, comme la carotte, le panais ou le salsifis.

Il me semble difficile ou impossible de trouver une plante qui ait plus d'usages pratiques, médicinaux ou alimentaires. Quand je vois de la bardane au cours de mes promenades, je pense toujours à l'ingéniosité étonnante qu'il a fallu pour créer cette plante multi-usages. On nous dit que cela s'est fait tout seul, c'est l'évolution naturelle des espèces. Si je comprends bien, c'est le hasard.

Voilà, c'est le hasard : la bardane sert pratiquement à tout mais, aussi bien, elle aurait pu ne servir à rien. Eh bien, le moins qu'on puisse dire est que le hasard fait bien les choses !

À votre santé !
Jean-Marc Dupuis

Sources :

[1] [Wikipédia, George de Mestral](#)

[2] Voir pour toute [cette partie](#) et aussi « L'herbier oublié » de Bernard Bertrand, éditions Plume de Carotte.

[3] [Voir fiche bardane](#)