

ARTICHAUT – CYNARA SCOLYMUS



Généralités

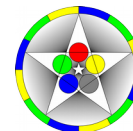
On sait, grâce à des représentations graphiques anciennes, que les Égyptiens cultivaient déjà l'artichaut dans la haute Antiquité. Les Grecs et les Romains l'ont importé et s'en sont servis pour favoriser la digestion et pour traiter les troubles hépatiques et rénaux. Dans la médecine traditionnelle européenne, les feuilles d'artichaut sont employées depuis longtemps, et encore aujourd'hui, pour stimuler l'activité rénale et la sécrétion biliaire. La plante entre dans la composition de nombreuses préparations traditionnelles destinées à stimuler la production de bile. On s'en est beaucoup servi pour préparer des boissons apéritives.

L'artichaut est cultivé abondamment dans la région méditerranéenne, mais la Californie en a aussi fait, depuis près de 100 ans, une culture de choix. Au Québec, on en produit depuis peu.

Racine grosse, longue, ferme, fusiforme, — Tige droite, épaisse, cannelée, cotonneuse, haute de 60 à 90 centimètres. — Feuilles alternes, très-grandes, armées d'épines que la culture fait disparaître, profondément découpées, d'un vert cendré en dessus, blanchâtre et tomenteuses en dessous ; involucre renflé à sa base, composé d'écaillés épaisses, imbriquées, charnues ; réceptacle charnu, hérissé de soies. — Fleurs (fleurons) d'un pourpre azuré, disposées en tête volumineuse, souvent solitaire ; tube de la corolle très-long, fusiforme, à limbe divisé en cinq lanières très-étroites, dressées, conniventes ; anthères terminées supérieurement par un appendice très-obtus. Fruits couronnés par une aigrette plumeuse, sessile.

Descriptif

Nom latin :	Cynara Scolymus
Noms communs :	Artichaut, Bérigoule
Parties utilisées :	Les feuilles
Principes actifs :	La feuille d'artichaut contient de la cynarine ou acide dicaféylquinique, une substance aromatique amère, aux propriétés cholérétiques. Elle contient aussi de l'inuline et du potassium qui possèdent des propriétés diurétiques. Les folates (vitamine B9) de l'artichaut couvrent à eux seuls le tiers de nos besoins quotidiens. Les fibres de l'artichaut facilitent la digestion et le transit intestinal. La feuille d'artichaut renferme également des flavonoïdes, des fructanes, des minéraux, des vitamines et des stérols.



Indications et Propriétés

CHOLÉRÉTIQUE & AMPHOCHOLÉRÉTIQUE & PROTECTION DU FOIE

La cynarine, le constituant principal de la feuille d'Artichaut a démontré une activité spécifique de cholagogue (qui augmente la production de la bile dans le foie) et de cholérétique (qui augmente la circulation de la bile dans la vésicule biliaire) et choliokénétique (qui augmente la contraction du conduit biliaire). La capacité de stimulation biliaire se quantifie par une augmentation de 60% sur une durée de quatre fois le temps normal réparti sur une période de 12 heures.

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Au cours d'un essai à double insu mené auprès de 143 sujets atteints d'hypercholestérolémie, la prise d'un extrait d'artichaut a entraîné une baisse du taux de cholestérol nettement plus importante que le placebo, soit 18,5 % et 8,5 % respectivement. Cet effet avait aussi été observé au cours des études de pharmacovigilance mentionnées plus haut et au cours d'essais non contrôlés.

On dispose d'une base théorique assez solide pour expliquer cet effet de l'artichaut sur le taux de cholestérol, puisque certains composés de l'artichaut, la lutéoline par exemple, inhiberaient la synthèse du cholestérol ou préviendraient la production du mauvais cholestérol.

L'artichaut abaisserait le taux de cholestérol synthétisé dans le foie en mobilisant les graisses stockées dans le foie et les autres tissus. En plus du cholestérol, d'autres gras, tels les triglycérides seraient également réduits par l'action de l'artichaut.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

La prise d'artichaut est contre-indiquée en cas de lithiase biliaire (obstruction des voies biliaires). Elle est également déconseillée en cas de sensibilité aux astéracées, comme la camomille ou la marguerite.

EFFETS INDÉSIRABLES

Quelques effets indésirables peuvent être constatés : diarrhée, gaz et perte temporaire d'appétit.

INTERACTIONS

L'artichaut mélangé avec du boldo ou de la fumeterre facilite la digestion. Après un repas trop riche en graisses, il est conseillé de consommer de l'artichaut avec du curcuma. Pour traiter une insuffisance biliaire, on mélange artichaut et aubier de tilleul. Pour stimuler la vésicule biliaire, on utilise un mélange d'artichaut et de boldo. Aucune interaction avec des médicaments n'est connue.