Cabinet de Thérapie Manuelle
NICOLAS SEYDOUX – LA PRAILLE 64 – CH-1897 LES EVOUETTES

CHARDON-MARIE – SILYBUM MARIANUM

Généralités

Le chardon-Marie était utilisé, dès l'Antiquité puis au Moyen-Age, pour traiter les problèmes hépatiques, notamment les troubles biliaires ou touchant le foie. Plus tard, au XIXe siècle, on l'exploita pour traiter certains troubles menstruels, comme les règles abondantes, mais aussi les varices et les congestions de la vésicule biliaire et des reins. Aujourd'hui, il permet de lutter contre l'insuffisance hépatique.

Le chardon-Marie est une plante bisannuelle. Il peut atteindre 1,50 m de hauteur. Ses longues tiges sont aisément reconnaissables : elles ont des feuilles marbrées de blanc, au niveau des nervures, et leurs dents se terminent en pointes jaunes. Les fleurs pourpres se remarquent également facilement. Le chardon-Marie présente aussi de grands capitules à bractées épineuses, pouvant mesurer jusqu'à 8 cm. On trouve cette plante en Europe méridionale, à l'ouest de l'Asie et en Afrique septentrionale. Sa floraison s'effectue de juin à août.

Descriptif

Nom latin :	Silybum Marianum
Noms communs :	Chardon argenté, Chardon de Notre-Dame, Artichaut sauvage, Epine blanche
Parties utilisées :	Le fruit
Principes actifs :	Le fruit du chardon-Marie est composé de trois substances, la silychristine, la silybine et la silydianine, qui vont former un complexe hépatoprotecteur que l'on appelle silymarine. Ce fruit n'a ni saveur ni odeur. On y trouve une poudre jaune, dans laquelle on retrouve des groupes de grandes scléréides. Des cellules parenchymateuses, à paroi mince, provenant des cotylédons, sont également présentes, comme quelques cristaux prismatiques d'oxalate de calcium, de plus grande taille. Les flavanolignanes constituent, quant à eux, un élément important, en offrant des propriétés hépatoprotectrices.

Cabinet de Thérapie Manuelle

NICOLAS SEYDOUX – LA PRAILLE 64 – CH-1897 LES EVOUETTES

Indications et Propriétés

TROUBLES DE LA VÉSICULE BILIAIRE & HÉPATITES & CALCULS BILIAIRES & PROTECTION DU FOIE & INTOXICATIONS DU FOIE & CIRRHOSE

Les effets de la sylimarine sur les cellules du foie sont multiples : elle change la structure de leur membrane, diminuant ainsi la pénétration de substances toxiques (alcool, médicaments, toxines végétales, poisons animaux, etc.) ; elle stimule la production de protéines, améliorant la régénération et la multiplication de ces cellules ; elle diminue certaines réactions inflammatoires provoquées par les cellules immunitaires présentes dans le foie.

Le foie est l'usine de recyclage du corps. Aujourd'hui, il est agressé sans cesse, il souffre sous l'assaut des toxines multiples de notre environnement. Et il est sacrément solide pour tout encaisser sans trop de défaillances.
Jusqu'au jour où justement, il n'arrive plus à encaisser. Les cellules fonctionnelles du foie, les hépatocytes, sont détruites par la charge toxique. Elles déversent leur contenu dans la circulation sanguine, en particulier des substances appelées amino-transférases. Lorsque votre médecin vous fait faire une prise de sang et qu'il voit une élévation de ces marqueurs, il vous fera remarquer que votre foie souffre.
Voici une liste des causes possibles (nécessite un diagnostic et un suivi médical) : Surconsommation d'alcool ; Exposition à certains polluants et autres produits toxiques pour le foie (solvants, etc.) ; Consommation de certains médicaments qui sont agressifs pour le foie (médicaments de chimiothérapie en particulier) ; Problèmes métaboliques (surpoids, stéatose hépatique) ; Hépatite (origine virale, alcoolique ou médicamenteuse) ; Obstruction des voies biliaires.
Le docteur Rudolf Weiss, phytothérapeute allemand de renom, explique que la plante stimule la régénération des cellules du foie en agissant au coeur même de la cellule (action sur la production des protéines au niveau du ribosome).
La science, elle, a du mal a expliquer comment le chardon-marie pourrait rebâtir une partie morte et détruite d'un organe. On essaie donc de donner des explications parfois tortueuses, disant que c'est peut-être une action indirecte au travers d'un effet antioxydant, etc.
Qu'on se le dise : le chardon-marie fonctionne et il rebâtit un foie en partie détruit. Tant pis si on n'arrive pas à expliquer pleinement le comment (et entre nous, on s'en moque un peu).
Il n'existe aucun médicament capable d'agir de la sorte, remercions la nature. La plante peut même agir contre l'empoisonnement à l'amanite phalloïde qui détruit le foie d'une manière fulgurante (pour l'empoisonnement à l'amanite, on utilise une forme dérivée de la silymarine en injection - Matthew Wood a aussi observé un effet direct en mâchant la graine).

DIABÈTE

Le chardon-marie peut aussi servir aux personnes diabétiques grâce à sa capacité d'éliminer les radicaux libres

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Pas de contre-indications particulières, sauf pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

EFFETS INDÉSIRABLES

Si des personnes sont allergiques à des plantes de la famille des composées (comme la camomille ou la marguerite), il est possible que le chardon-marie entraîne, lui aussi, des réactions. Rarement, des troubles gastro-intestinaux plutôt légers peuvent apparaître, sous forme de nausées ou de diarrhées.

INTERACTIONS

Dans le cas d'une jaunisse, d'une hépatite ou d'une crise de foie, le chardon-marie s'utilisera combiné à de la fumeterre, du radis noir ou encore de l'artichaut, ce qui renforcera son action. Pour un traitement antidiabétique, des plantes comme la momordique, le gymnema ou encore le ginseng peuvent être associées à de la silymarine, substance que l'on retrouve dans le fruit du chardon-marie.
Pour lutter contre le diabète, la silymarine peut être prise en plus des médicaments hypoglycémiants traditionnels.