

L'ARTICHAUT

POUR SOIGNER LES EXCÈS DU RÉVEILLON

Par Chloé Joreau

Cynara scolymus

Plante vivace d'un mètre de hauteur à feuilles dentées mais non épineuses (contrairement aux cardons) et dont les fleurs sont réunies en gros capitules de 6 à 15 cm entourés de nombreuses bractées pointues et robustes. C'est la partie charnue à leur base que l'on déguste. Le fruit est surmonté d'une aigrette plumeuse.

Un peu d'histoire

L'artichaut, originaire d'Afrique du Nord, dériverait du cardon sauvage, plante du pourtour méditerranéen. Il aurait été introduit en France selon un souhait de Catherine de Médicis qui, semble-t-il, raffolait des fonds d'artichauts. Cette plante n'existe plus à l'état sauvage et est aujourd'hui exclusivement cultivée, notamment en Bretagne.

Feuilles séchées

Ce sont les feuilles et non les bractées qui sont utilisées en phytothérapie. Elles contiennent des esters de l'acide caféique comme la cynarine et l'acide chlorogénique, ainsi que des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes et des lactones sesquiterpéniques responsable de l'amertume. Infusées, elles laissent un goût très amer : préférez plutôt les extraits fluides, teintures mères ou les gélules de poudre de feuilles séchées.

Cholérétique

L'efficacité cholérétique serait due à la cynarine et à l'acide chlorogénique. Ces deux esters sont responsables d'une augmentation du débit biliaire intra-duodéal et de l'excrétion de sels biliaires. Ils sont particulièrement efficaces sur des troubles dyspeptiques. Ces molécules, en favorisant la digestion des corps gras, font de l'artichaut un remède de choix lors des fêtes de fin d'année propices aux excès. À consommer avant les principaux repas.

Hépatoprotecteur

La pharmacognosie décrit des propriétés hépatoprotectrices de l'artichaut, notamment contre la toxicité du tétrachlorure de carbone. Son usage traditionnel en tant qu'hépatoprotecteur est reconnu ; il est d'ailleurs souvent intégré aux formules de « détox » hépatique. Selon certaines études, il ne semble pourtant pas améliorer les niveaux de transaminase chez les patients atteints d'hépatite C chronique.

Contre-indication

Les extraits d'artichaut ne semblent pas toxiques et les effets indésirables sont mineurs (inconfort digestif) et rares. Les extraits de feuilles d'artichauts sont cependant contre-indiqués en cas d'obstruction des voies biliaires ou de pathologie hépato-biliaire. La plante est à éviter chez les personnes allergiques ou sensibles à d'autres astéracées (arnica, camomille, pissenlit, échinacée...).

En cure courte

Idéales en cure intermittente ou en « shot » avant des repas qui s'annoncent excessifs, les cures d'ampoules fleurissent aux comptoirs au moment des fêtes. L'artichaut peut être associé à d'autres plantes cholérétiques ou cholagogues comme le boldo, le chardon-marie, la fumeterre, pour soulager des troubles hépatobiliaires et soulager des problèmes digestifs légers.

Hypocholesterolémiant

Il existe des indices, notamment quelques essais cliniques, qui démontrent que les extraits de feuilles d'artichauts permettraient de réduire le taux de cholestérol, mais les données restent encore trop limitées pour l'affirmer. L'artichaut est également proposé dans le cadre de cure « minceur » ; pourtant, il n'a pas fait ses preuves dans cette indication. ■

**L'EFFICACITÉ
CHOLÉRÉTIQUE SERAIT
DUE À LA CYNARINE ET À
L'ACIDE CHLOROGÉNIQUE,
RESPONSABLES D'UNE
AUGMENTATION DU
DÉBIT BILIAIRE INTRA-
DUODÉNAL ET DE
L'EXCRÉTION DE
SELS BILIAIRES.**