

Comme l'asperge, l'artichaut est un légume noble. Mais, loin d'être un simple aliment satiétogène peu calorique, cette plante méditerranéenne de la famille des chardons est réputée de longue date pour ses vertus médicinales.

Jürg Lendenmann

# L'artichaut

## Un régal aux vertus médicinales

Ces chardons, reconnaissez-leur une valeur, je ne parviens pas à leur en tenir rigueur – ils cachent au plus profond de leur cœur ce qui nous semble le meilleur.

Goethe avait joint ces vers à un bouquet d'artichauts envoyé à l'épouse du botaniste munichois Carl Friedrich Philipp von Martius.

### Le cœur d'artichaut: un délice

Des représentations trouvées dans des sarcophages montrent que dans l'ancienne Egypte déjà, la plante était connue pour ses propriétés diététiques. Son nom provient de l'arabe «*al-haršūf*» qui signifie épine de la terre. Au Moyen Age, l'artichaut est arrivé d'Arabie en Europe via la Sicile. Etant donné son prix, il est longtemps resté réservé aux nobles. Les fonds charnus cuits rapidement sont un véritable délice, tandis que les cœurs ont une saveur légèrement amère. Cuites, les racines se mangent aussi.

Les artichauts sont riches en vitamines (vitamines B et E et provitamine A) et en minéraux (potassium, phosphore, calcium, magnésium et fer), tout en étant peu caloriques (22 kcal/100 g). On utilise les jeunes capitules frais que l'on peut conserver plusieurs jours dans le bac à légumes. L'artichaut se cuit à

Les artichauts cachent en leur cœur des trésors de vitamines.

l'eau salée additionnée d'une grande quantité de jus de citron. L'idéal est d'utiliser une casserole en acier chromé, car les artichauts changent de couleur dans les ustensiles en aluminium ou en fonte. Etant donné que les cœurs contiennent de l'inuline, un sucre non digestible, l'artichaut peut parfaitement être consommé par les diabétiques.

### «La plante des riches»

L'artichaut appartient à la famille des composacées (astéracées). Avec son cousin le cardon, il a été classé en 1992 dans la nouvelle sous-espèce *Cynara cardunculus subsp. flavescens*. Cette plante originaire du bassin méditerranéen peut atteindre deux mètres de haut et ressemble à un chardon. Elle est prin-



cipalement cultivée en Italie, en Espagne, en France, en Roumanie et en Floride.

Théophraste, l'élève d'Aristote, l'évoque déjà comme remède et prescrivait la «plante des riches» pour faciliter la digestion des aliments gras. C'est le botaniste néerlandais Rembert Dodoens (1516–1585) qui, le premier, a établi son pouvoir curatif en lien avec la stimulation de la production de bile.

Selon la croyance populaire, l'artichaut est également bénéfique contre la transpiration des aisselles et stimule la libido.

En Europe, l'artichaut a longtemps été sous-employé en phytothérapie, étant donné qu'il était difficile à cultiver et qu'il existait déjà de nombreux remèdes à base de substances amères. Pour qu'il soit connu du plus grand nombre, il a fallu attendre l'apparition en 1953 de l'apéritif «Cynar» favorisant la digestion, fabriqué à Padoue à partir d'artichauts et d'herbes.

En 2003, le Groupe d'étude de l'histoire des plantes médicinales de l'Université

de Wurtzbourg a élu l'artichaut plante de l'année.

### **Cholérétique, hypolypémiant et antioxydant**

Les extraits principalement aqueux sont fabriqués à partir des feuilles en rosette. Mais on utilise aussi des jus pressés ou du thé d'artichaut. Aujourd'hui, la plante fait partie des remèdes phytothérapeutiques bien étudiés. Trois catégories de substances participent principalement à son principe actif: les acides caféylquiniques, les flavonoïdes et les sesquiterpènes à fonction lactone (substances amères).

L'extrait d'artichaut est principalement indiqué pour les maux de l'abdomen comme les ballonnements, le manque d'appétit, les nausées, les gonflements, les gaz et l'intolérance aux graisses. Ces douleurs dyspeptiques, causées par un dysfonctionnement de la cholérèse, concernent 30% de la population. Les principes actifs amènent les cellules

hépatiques à produire davantage de bile, un émulsifiant qui permet aux graisses indigestes d'être plus facilement absorbées par l'intestin. Des études cliniques établissent aussi l'action lipidémiant et antioxydante de l'extrait de feuilles d'artichaut, qui est donc indiqué pour prévenir l'artériosclérose. Des données attestent aussi une action de stimulation et de protection du foie.

L'extrait de feuilles d'artichaut est bien toléré. Jusqu'à présent, des réactions allergiques (allergie aux composacées) n'ont été constatées qu'en cas de contact direct de la peau avec la plante fraîche, mais pas en cas d'absorption d'extrait. Les patients souffrant de troubles biliaires doivent consulter leur médecin avant de prendre des préparations à base de feuilles d'artichaut.

Ajoutons que l'artichaut était la fleur préférée de Sigmund Freud, dont l'effeuillage lui rappelait un événement heureux de son enfance.