

L'ARTICHAUT

Cynara scolymus, fait partie de la famille des astéracées comme le Chardon Marie ou l'Echinacée. C'est une grande plante herbacée, originaire d'Europe du sud et du nord de l'Afrique. Sa culture et son utilisation en médecine traditionnelle datent de la Rome antique.

Les feuilles d'Artichaut sont depuis toujours utilisées pour leurs propriétés cholérétiques, cholagogues, amphocholérétiques, diurétiques, hépato protectrices. De nos jours, et notamment en Allemagne, elles sont utilisées pour lutter contre l'hyperlipémie, l'hypercholestérolémie, les troubles digestifs, et les pathologies hépatiques et biliaires. C'est un excellent stimulant de l'appétit. Il ne doit pas être utilisé chez des patients souffrant de calculs biliaires.

L'Artichaut contient des acides phénoliques dont l'acide caféïque et ses dérivés (acide chlorogénique et la cynarine), des flavonoïdes (quercétine, rutine, lutéoline, apigénine...) et des sesquiterpènes.

- **Antioxydant :**

En 2003, JIMENEZ-ESCRIG & al ont démontré que l'Artichaut induit une augmentation de la glutathion peroxydase, un puissant antioxydant.

Récemment, une méta-analyse regroupant 39 études a mis en évidence le fort pouvoir antioxydant de l'Artichaut au niveau hépatique. Il augmente le glutathion, la glutathion peroxydase, la catalase, la SOD et diminue le malondialdéhyde (MDA). L'effet est déjà mesurable au bout de 2 semaines (SHABNAM & al, 2018).

- **Hépato protection :**

Des rats souffrant d'insuffisance hépatique induite par le tétrachlorure de carbone ont vu leurs symptômes, analyses biochimiques et histologiques améliorés par les capacités hépato curatives des feuilles d'Artichaut.

On observe une augmentation des marqueurs antioxydants qui diminuent les dégradations de l'ADN, et normalisent l'activité apoptotique de la caspase 3, et une baisse des enzymes hépatiques. D'un point de vue histologique: la congestion, l'inflammation, et les dommages cellulaires sont beaucoup moins marqués (COLAK & al, 2016).

La stéatose ou « foie gras » est une cause de pathologie hépatique chronique très répandue, qui conduit par la suite à une hépatite qui peut ultérieurement dégénérer en fibrose voire cirrhose.

Une centaine de patients atteints de stéatose a reçu 600 mg/j pendant 2 mois : les valeurs de leurs enzymes AST et ALT ont diminué, ainsi que leur bilirubine totale, leur cholestérol total et leur LDL. Les images échographiques attestent aussi de cette amélioration par une diminution de la taille du foie, et du diamètre de la veine porte (PANAHY & al, 2018).

VAJIHEH & al, en 2016 ont également mesuré la diminution des AST et ALT, des triglycérides, des LDL, et du cholestérol total mais sans modification des HDL.

- **Hypocholestérolémiant :**

L'association d'Artichaut et de berbérine a été testée chez des patients cardiaques atteints d'hypercholestérolémie pendant 2 mois. Les résultats sont prometteurs : baisse de 16 % des LDL, baisse de 19 % du cholestérol total et de 15 % des triglycérides (CICERO & al, 2019).

Une méta-analyse sur 702 patients atteste des mêmes résultats que l'étude précédente, là aussi sans altérer le taux de HDL (SAHEBKAR & al, 2018).

- **Amélioration des troubles digestifs :**

Cette amélioration est due à ses capacités cholérétique et cholagogue. La commission E allemande recommande d'ailleurs l'artichaut dans cette indication.

GIACOSA & al en 2015 ont démontré que l'association d'Artichaut et de gingembre est sûre et efficace, qu'elle améliore la vidange gastrique, diminue les nausées, la douleur abdominale et les ballonnements.

- **Activité anti cancéreuse :**

Pour PEREIRA & al, en 2014; il y a une action synergique entre l'Artichaut, le Chardon Marie et le Borututu contre le cancer hépato-cellulaire, grâce à leurs activités antioxydantes.

Sur des cellules hépatiques cancéreuses, l'Artichaut protège les hépatocytes du stress oxydant parce qu'il diminue la production de MDA et qu'il augmente celle de glutathion. Il induit l'apoptose cellulaire par action sur la caspase 3. Par conséquent, il diminue la viabilité des cellules cancéreuses (MICCIADEI & al, 2008).

Alors ne vous faites pas de bile, l'Artichaut a tout ce qu'il vous faut!

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

