

L'artichaut

Cynara scolymus

Famille botanique : Astéracées

Partie utilisée : Feuilles

AU JARDIN / DANS LA NATURE

L'artichaut est une plante herbacée vivace originaire de la Méditerranée. Elle peut atteindre 1,50 m de haut. La tige, droite et épaisse, porte de grandes feuilles très découpées, vert cendré dessus, blanchâtres et duveteuses dessous. Comme chez toutes les astéracées, la fleur est composée (c'est en fait un ensemble de fleurs).

On consomme la base charnue, c'est-à-dire le réceptacle qui porte les fleurs et les fausses feuilles ou bractées qui les entourent. En tisane ce sont les feuilles qui sont utilisées.

Au jardin : L'artichaut commun est cultivé dans toute l'Europe occidentale comme légume.

C'est une plante de culture relativement simple. Elle aime une exposition ensoleillée et un sol plutôt léger, riche et bien drainé.

Il se multiplie par semis, en début d'année à couvert pour un repiquage au printemps ou en replantant des oeillets (jeunes plants qui poussent à la base de la plante) au printemps ou à l'automne.

L'artichaut peut supporter des températures jusqu'à -10°C. Il faut le protéger pendant l'hiver en le buttant, le paillant et le coupant assez bas.

Récolte : Les feuilles se récoltent de préférence l'été.

PRINCIPES ACTIFS

Acides alcools, acides phénols dont la cynarine (substance amère et aromatique), inuline, lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes, sels de potassium, de nombreuses enzymes, provitamine A.



PRECAUTIONS D'EMPLOI

Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires et chez la femme qui allaite, car il freine la lactation.

HISTOIRES / ANECDOTES

La mythologie raconte que Jupiter tomba amoureux fou de Cynara, une très belle femme aux cheveux blonds cendrés, qui le repoussa. Pour la châtier, il décida de la transformer en *Cynara Scolymus*, c'est-à-dire en artichaut.

L'artichaut est cultivé depuis des milliers d'années. Il est ainsi le fruit d'une longue série de transformations, de croisements qui l'a fait passer du cardon sauvage à l'artichaut que l'on connaît aujourd'hui.

Dès l'Antiquité, il était connu chez les grecs et les romains.

C'est Catherine de Medicis au début du XVIème siècle qui l'amena dans ses bagages en France et fit découvrir à la cour son goût délicat.

Mais il était également réputé aphrodisiaque. C'est ainsi que, sur les marchés, il se vendait comme tel à la criée: "Artichauts, artichauts, c'est pour monsieur et pour madame, pour réchauffer le cœur et avoir le cul chaud ! ». L'expression « avoir un cœur d'artichaut » vient de cette idée que l'artichaut prédispose à l'amour.

Ce n'est seulement qu'au début du XXème siècle qu'on lui reconnut des propriétés médicinales. L'artichaut est aujourd'hui une plante incontournable de la phytothérapie.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante du foie et de la vésicule biliaire : Elle augmente la sécrétion de bile et son évacuation vers l'intestin. Elle protège et régénère les cellules hépatiques. Elle est indiquée contre l'insuffisance hépatique, les hépatites, les problèmes de peau...

Plante des reins : draineuse rénale, elle favorise la sécrétion de l'urine et élimine les déchets organiques comme l'acide urique. Elle est indiquée contre l'insuffisance rénale, la goutte, les rhumatismes, l'obésité.

Autres propriétés : digestive, abaisse le taux de cholestérol et des triglycérides dans le sang, hypoglycémiant, hypotensive, lutte contre les constipations d'origines hépatiques, favorise la flore intestinale.

Prendre de l'artichaut pour être en pleine santé, ce n'est pas l'amer à boire !
ADP

Pour quelles vertus utilisons-nous l'artichaut ?

Dans nos tisanes

Lendemain de fête : cholagogue, choléretique et détoxifiante du foie

Cool transit : nourrit la flore intestinale, équilibre le transit

Coeur léger : hypotensive, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant et hypotriglycémiant.

