

# Artichaut

*Cynara cardunculus* var. *scolymus* (L.) Benth.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Cynara scolymus* L., *Cynara cardunculus* var. *sativa* Moris

## NOMENCLATURE

**Français** : artichaut

**Brezhoneg** : artichaod, askol-debriñ

**English** : artichoke

**Español** : alcachofa

## BOTANIQUE

L'artichaut est une grande plante herbacée vivace qui donne la première année une rosette de très grandes feuilles fortement divisées, à face inférieure blanche et velue, portant des nervures très saillantes. Elle fleurit la deuxième année et sa tige raide et cannelée porte de gros capitules jusqu'à 1,50 mètre de hauteur. Les bractées du capitule, ovales, sont charnues à la base tout comme le réceptacle et se consomment tous deux. Ses fleurs tubulées, d'un bleu violacé, parfumées, donnent des graines munies d'une aigrette soyeuse.

L'artichaut est un chardon domestiqué, une variété ou une forme horticole, réalisée à partir d'une variété de l'espèce sauvage du cardon, *Cynara cardunculus* L. var. *sylvestris* (Lamk) Fiori, vraisemblablement à l'ouest du bassin méditerranéen.



## ETHNOBOTANIQUE

Les pétioles de cardon et les capitules d'artichaut étaient appréciés des Romains de l'Antiquité. Les Arabes les cultivaient en Andalousie.

À la Renaissance l'artichaut fait son retour sur les tables, de la Sicile à Florence. Présent au mariage d'Henri II et de Catherine de Médicis en 1533, il devient à la mode à la cour, dopé par sa réputation d'aphrodisiaque. Son usage se répand et sa consommation est considérée comme un signe de relâchement des mœurs. Ceux qui en mangeaient passaient pour dévergondés. Au XIX<sup>ème</sup> siècle le « cul » d'artichaut devient « fond » et la situation se rétablit.

La Bretagne produit le cultivar « Camus de Bretagne » créé en 1810, réputé pour son capitule large. Il représente 70 % de la consommation, suivi par le cultivar « Violet de Provence ».

L'artichaut est cultivé soit pour l'alimentation (capitule), soit pour son usage pharmaceutique (feuille). Dans ce cas, on récolte généralement les feuilles de la première année de végétation, traditionnellement pour le soin des jaunisses et de l'hydropisie (œdèmes).



*Cynara cardunculus* L.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La feuille renferme des lactones amères (cynaropicrine), des stérols, des acides phénols (cynarine, acide chlorogénique), des flavonoïdes (lutéoline) et des sels minéraux (12 à 15 %, riches en magnésium et potassium).

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Cholagogue et cholérétique, la feuille d'artichaut stimule la production et l'écoulement de la bile. Elle favorise la digestion et l'évacuation des selles. Diurétique, elle collabore au nettoyage de l'organisme et contribue à la baisse des taux de cholestérol et de triglycérides.

Les feuilles de cardon (*Cynara cardunculus* var. *altalis* DC.), légume cultivé pour ses côtes (pétioles), ont des propriétés similaires.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La feuille d'artichaut est utile en cas de faiblesse du foie, d'excès de cholestérol et de triglycérides, de surcroît d'urée, de goutte, de rhumatisme et d'œdèmes.

Décocté de 20 à 40 g de feuille par litre.

Une cuillerée à soupe de feuille par tasse.

Boire avant les repas.

## TOXICITÉ

Les feuilles d'artichaut ne sont pas toxiques aux doses thérapeutiques. Elles sont déconseillées en cas d'obstruction des voies biliaires et d'excès de potassium. Son usage est déconseillé aux femmes allaitantes, chez qui elle diminue la sécrétion lactée et rend le lait amer (comme la consommation des « têtes » d'artichaut en légume).

