

Chardon Marie

Silybum marianum (L.) Gaertn.

Asteraceae

Principal synonyme : *Carduus marianus* L.

NOMENCLATURE

Français : chardon Marie, artichaut sauvage, chardon argenté

Brezhoneg : askol brizh

English : milk thistle, Mary thistle

Español : cardo de Maria

BOTANIQUE

Le chardon Marie est une herbacée bisannuelle pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Ses feuilles d'un vert brillant, bordées d'épines, sont marbrées de blanc. Les fleurs rose violacé sont réunies en capitules entourés de bractées épineuses. Les fruits sont des akènes noirs pourvus d'une aigrette poilue.

Le chardon Marie est une espèce rudérale du pourtour méditerranéen.

ETHNOBOTANIQUE

On dit que, fuyant les persécutions d'Hérode, la Vierge Marie a laissé tomber quelques gouttes de son lait sur les feuilles de ce chardon. Depuis il en garde des traces sur ses feuilles.

Depuis l'Antiquité, toute la plante était employée pour soigner la jaunisse, les affections de la rate, les constipations chroniques et les saignements.

Les graines ont servi aux traitements des empoisonnements par l'amanite phalloïde (*Amanita phalloides* (Vaill. ex Fr.) Link, et des hépatites.

Elles ont amélioré les saignements de nez des scorbutiques, les crachats sanguinolents des tuberculeux et les flux de la matrice.

Les fleurs de chardon Marie stimulaient la production de lait maternel. Elles luttèrent contre la mélancolie.

Les jeunes capitules étaient consommés au printemps comme légume afin de tonifier l'organisme.

Les racines ont été consommées cuites comme les salsifis (*Tragopogon porrifolius* L.) et les jeunes feuilles en salade. La plante a été cultivée comme légume.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines contiennent une huile grasse (28 %), des protéines, des mucilages, des flavonolignanes (1 à 4 % silymarine), des flavonoïdes (quercétol, taxifoline) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fruits de chardon Marie sont protecteurs du foie, améliorent la circulation abdominale du sang, antihémorragiques, anti-inflammatoires, hypertenseurs et tonocardiaques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fruits de chardon Marie sont utiles en cas d'affections hépatiques, de troubles de la digestion, d'hémorragies, de cirrhose, d'hypotension, d'hémorroïdes et de varices.

Forme pharmaceutique et posologie :

Décoction de 10 g de fruits concassés par litre (1 à 2 g de poudre de par jour).

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à trois tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

L'emploi du chardon Marie ne présente pas de danger aux doses préconisées. Surveiller la tension.

