

# Artichaut



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)

**Noms communs:** artichaut, cardon d'Espagne.

**Nom botanique :** *Cynara scolymus*, famille des composées ou astéracées.

**Noms anglais :** *artichoke, globe artichoke.*

**Parties utilisées :** les feuilles et, parfois, le jus de la plante entière.

**Habitat et origine :** originaire du bassin méditerranéen, cette plante vivace à grandes feuilles, proche du chardon, pousse dans des sols riches, sous des climats tempérés et chauds.

## Indications

★★ Soulager les troubles digestifs.

★ Réduire le taux de cholestérol sanguin.

☆ Soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.

🌿 Stimuler l'appétit, traiter les troubles digestifs et hépatiques. Traiter la gueule de bois.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

## Posologie

Traditionnellement, les produits d'herboristerie à base d'artichaut se présentaient sous la forme de feuilles fraîches ou séchées, de jus de la plante entière ou de divers extraits liquides ou solides. De nos jours, on trouve dans le commerce des extraits normalisés à 5 % de cynarine et des extraits secs de feuilles offerts en comprimés ou en capsules, dont le taux d'extraction est de 4:1 (4 g de plante dans 1 g d'extrait) ou, plus souvent, de 12:1.

### Troubles digestifs (dyspepsie)

- **Extrait normalisé à 5 % de cynarine ou extrait 12 :1 (12 g de plante dans 1 g d'extrait).** Prendre de 320 mg à 640 mg par jour, en une ou deux doses.
- **Feuilles séchées.** Prendre 2 g, trois fois par jour.

Prévoir jusqu'à six semaines avant que les effets du traitement se fassent pleinement sentir.

## Hypercholestérolémie

- **Extrait normalisé à 5 % de cynarine ou extrait 12:1 (12 g de plante dans 1 g d'extrait).** Prendre de 1 800 mg à 3 600 mg, en deux ou trois doses par jour.

## Historique

L'artichaut, tel qu'on le consomme à table, n'est en fait que le bouton floral de la plante : ces feuilles sont en réalité des « bractées ». Les véritables feuilles, celles qu'on emploie à des fins médicinales, poussent le long de la tige; elles sont également comestibles (blanchies ou cuites), mais on n'en trouve généralement pas dans le commerce. Ce légume est cultivé abondamment dans la région méditerranéenne, mais la Californie en a aussi fait, depuis près de 100 ans, une culture de choix. Au Québec, on en produit depuis peu.

On sait, grâce à des représentations graphiques anciennes, que les Égyptiens cultivaient déjà l'artichaut dans la haute Antiquité. Les Grecs et les Romains l'ont importé et s'en sont servis pour favoriser la digestion et pour traiter les troubles hépatiques et rénaux. Dans la médecine traditionnelle européenne, les feuilles d'artichaut sont employées depuis longtemps, et encore aujourd'hui, pour stimuler l'activité rénale et la sécrétion biliaire. La plante entre dans la composition de nombreuses préparations traditionnelles destinées à stimuler la production de bile. On s'en est beaucoup servi pour préparer des boissons apéritives.

## Recherches

On a commencé à étudier les effets médicinaux de cette plante au début du XX<sup>e</sup> siècle, lorsque des chercheurs français confirmèrent son action alléguée sur les reins et la vésicule biliaire. Vers le milieu du siècle, des Italiens isolèrent de la plante un composé qu'ils nommèrent cynarine. Cette dernière fut par la suite synthétisée et utilisée jusque dans les années 1980 pour stimuler le foie et la vésicule biliaire, de même que pour faire baisser les taux de cholestérol, pour être finalement remplacée par d'autres médicaments de synthèse. Plusieurs des essais mentionnés ci-dessous ont été effectués avec un extrait européen, le Hepar-SL<sup>®</sup> forte.

★★ **Troubles digestifs.** La [Commission E](#) reconnaît l'usage des feuilles d'artichaut pour traiter la dyspepsie, un ensemble complexe de symptômes digestifs plus ou moins directement liés à des troubles non fonctionnels (c'est-à-dire sans lésion organique) du système hépatobiliaire. Jusqu'à récemment, à l'instar des herboristes, les médecins de formation classique soignaient généralement ces malaises à l'aide de substances amères, comme celles qu'on retrouve dans l'artichaut et le chardon-Marie. En Europe, ces plantes font partie de nombreuses préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles d'origine hépatique et biliaire. L'artichaut a la propriété de faire augmenter la production de bile<sup>1</sup>. On attribue généralement cet effet aux flavonoïdes que renferme la plante et à leurs [métabolites](#)<sup>2,3</sup>.

En 1997, on a publié un résumé de diverses études de [pharmacovigilance](#) (voir note ci-dessous) ayant porté sur plus de 1 000 personnes suivies durant quatre à six semaines. Les résultats ont permis d'observer que le traitement aux feuilles d'artichaut atténuait sensiblement les symptômes associés à la dyspepsie, sans pour autant causer d'effets indésirables notables<sup>4</sup>. Une autre étude de pharmacovigilance ayant suivi des sujets durant six mois est arrivée aux mêmes conclusions<sup>5</sup>.

**Note.** L'objectif principal d'une **étude de pharmacovigilance** est de répertorier les éventuels effets indésirables et non pas les effets thérapeutiques d'une substance. Les résultats thérapeutiques rapportés dans ces études ne constituent donc pas, à eux seuls, une preuve, mais plutôt un indice de l'efficacité de l'artichaut pour traiter la dyspepsie.

Un essai sans placebo mené auprès de 454 sujets souffrant de dyspepsie<sup>6</sup> et une étude à double insu avec placebo portant sur 244 patients<sup>7</sup> ont confirmé l'effet bénéfique d'un extrait d'artichaut (640 mg par jour, en deux doses) contre la dyspepsie.

★ **Hypercholestérolémie.** Au cours d'un essai à double insu mené auprès de 143 sujets atteints d'hypercholestérolémie, les chercheurs ont constaté que l'extrait d'artichaut, amenait une baisse du taux de cholestérol nettement plus élevée que le placebo, soit 18,5 % et 8,5 % respectivement<sup>7</sup>. Cet effet avait aussi été observé au cours des études de pharmacovigilance mentionnées ci-dessus<sup>4,5</sup> et au cours d'essais non contrôlés<sup>9</sup>. On dispose d'une base théorique assez solide pour l'expliquer, puisque certains composés de l'artichaut, la lutéoline par exemple, inhiberaient la synthèse du cholestérol<sup>4,10,11</sup> ou préviendraient la production du mauvais cholestérol<sup>12</sup>. Cependant, les auteurs d'une synthèse publiée en 2002 estimaient que davantage d'essais cliniques à double insu étaient nécessaires pour démontrer l'efficacité de l'extrait d'artichaut pour faire baisser les taux de lipides sanguins<sup>13</sup>.

★ **Syndrome de l'intestin irritable.** Les résultats d'une étude de [pharmacovigilance](#) menée auprès de 279 sujets atteints du syndrome de l'intestin irritable ont permis de constater que 96 % d'entre eux considéraient que le traitement à l'artichaut était aussi efficace, voire plus, que les autres traitements qu'on leur avait administrés dans le passé dans le but de soulager les symptômes de leur maladie<sup>14</sup>. Dans une analyse subséquente de ces mêmes données, les chercheurs ont noté, chez 208 adultes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, une diminution de 26 % de l'incidence de ce trouble, une réduction de 41 % des symptômes et une amélioration de 20% de la qualité de vie<sup>15</sup>.

**Note.** L'objectif principal d'une **étude de pharmacovigilance** est de répertorier les éventuels effets indésirables et non pas les effets thérapeutiques d'une substance. Les résultats thérapeutiques rapportés dans ces études ne constituent donc pas, à eux seuls, une preuve, mais plutôt un indice de l'efficacité de l'artichaut pour traiter le syndrome de l'intestin irritable.

🌿 **Traiter la gueule de bois.** En herboristerie traditionnelle, l'artichaut est souvent recommandé pour traiter les effets de la surconsommation d'alcool, la fameuse « gueule de bois ». La plante est considérée comme un [antiémétique](#), un antispasmodique et un [carminatif](#). Jusqu'à maintenant, les recherches n'ont pas confirmé l'efficacité de l'artichaut pour cet usage<sup>16</sup>. En 2005, une revue systématique des données cliniques concluait qu'aucun traitement classique ni alternatif ne s'était révélé efficace pour prévenir ou traiter la « gueule de bois »<sup>17</sup>. Les auteurs suggèrent l'abstinence ou la modération!

## Précautions

### Attention

- En cas de calculs biliaires, consulter un professionnel de la santé avant de prendre de l'artichaut.

### Contre-indications

- L'extrait de feuilles d'artichaut est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires parce que, dans ce cas, une stimulation de la production de bile pourrait provoquer de graves problèmes.
- Les personnes allergiques aux plantes de la famille des composées (marguerites, asters, camomille, etc.) pourraient manifester des réactions à l'artichaut.

## Effets indésirables

- Aucun effet indésirable notable.


## Interactions

### Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

### Avec des médicaments

- Aucune connue.

 Révision scientifique coordonnée par la **Réviseur :** Pierre Haddad, Ph.D., chercheur national du Fonds de la recherche en santé du Québec et professeur titulaire, Département de pharmacologie, Université de Montréal.

**Recherche et rédaction :** Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien.

**Mise à jour :** 21 mars 2006

**Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.**