

*Carduus marianus* syn. *Silybum marianum* (Astéracées)



**CHARDON-MARIE**  
Plante épineuse aux feuilles veinées de blanc et aux fleurs violet-mauve (1,5 m au maximum)

## CHARDON-MARIE, LAIT DE NOTRE-DAME

LE CHARDON-MARIE EST UTILISÉ depuis longtemps en Europe pour soigner la dépression et les troubles hépatiques. De récentes recherches ont confirmé les connaissances traditionnelles des herboristes et l'action remarquable de cette plante contre les intoxications du foie par l'alcool et autres substances toxiques. Aujourd'hui, le chardon-Marie est employé en Occident pour traiter de nombreuses pathologies hépatiques.



Les feuilles du chardon-Marie ont des marques blanches caractéristiques qui proviendraient, selon la croyance populaire, du lait de la Vierge.

### HABITAT ET CULTURE

Le chardon-Marie est une espèce spontanée répandue dans toute l'Europe. Il se multiplie facilement et préfère les sols en friche, bien ensoleillés. On le cultive aussi comme plante ornementale. Ses graines se récoltent à la fin de l'été.

### ESPÈCES VOISINES

D'autres plantes ont un effet bénéfique sur le foie, comme le chardon béni (*Cnicus benedictus*) ou l'artichaut (*Cynara*), mais elles ne sont pas aussi efficaces que le chardon-Marie.

### PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonolignane (1 à 4%) (silymarine, silybme)
- Principes amers
- Thyramine, histamine

### PRINCIPAUX EFFETS

- Protège le foie
- Stimule la sécrétion biliaire

- Stimule la lactation
- Antidépresseur

### RECHERCHES EN COURS

• **Silymarine** Cette substance contenue dans les graines protège le foie contre l'action habituellement très nocive de certains produits. Des essais cliniques ont démontré que l'on pouvait prévenir des intoxications hépatiques sévères, dues à l'ingestion de tétrachlorure de carbone ou de champignons vénéneux, en prenant de la silymarine juste avant ou dans les 48 heures. En Allemagne, on utilise la silymarine avec succès pour soigner l'hépatite et la cirrhose du foie.

### USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Usages traditionnels** Autrefois, on consommait les capitules floraux du chardon-Marie bouillis comme des artichauts, pour tonifier l'organisme au printemps, après les carences en légumes frais de l'hiver. Les fleurs étaient aussi utilisées pour stimuler la sécrétion du lait maternel et pour lutter contre la dépression, que l'on attribuait aux troubles hépatiques. Dans son traité de phytothérapie de 1597, Gérard décrit le chardon-Marie comme « la meilleure plante médicinale pour soigner toutes les maladies de la mélancolie ».

• **Troubles hépatiques** Dans les pays occidentaux, le chardon-Marie est aujourd'hui la principale plante utilisée en phytothérapie pour

## PARTIES UTILISÉES



Les graines, principalement, ont un emploi thérapeutique : elles contiennent de la silymarine, qui protège le foie.



Fleur fraîche

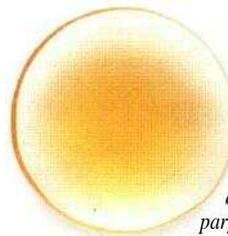


Fleur séchée

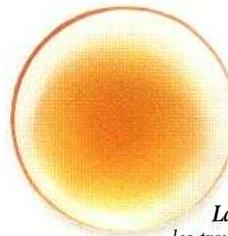
Les capitules floraux sont consommés comme aliment tonifiant et utilisés dans certains remèdes.

Les feuilles épineuses sont gris-vert.

## PRÉPARATIONS ET USAGES



Decoction de graines  
Contre les infections du foie, boire 2 tasses par jour.



La teinture de graines est efficace contre les troubles chroniques du foie.



Gélules de graines. Contre la « gueule de bois », prendre une gélule de 500 mg.

LES GÉLULES d'extraits secs sont indiquées pour soigner les troubles hépatiques.

**protéger le foie et stimuler** le renouvellement de ses cellules. Il soigne l'hépatite et la jaunisse et toutes sortes d'affections du foie — infection, abus d'alcool. Dans le cas d'une chimiothérapie présente

**comme traitement** anticancéreux, le chardon-Marie atténue les effets nocifs de la chimiothérapie sur le foie et fait disparaître plus vite les effets secondaires du traitement.