

**Cynara scolymus**

Artichoke

**Artichaut, berigoule**

Artichoke

**Cynara folium**

Famille : Asteraceae

<b>Origine/Habitat</b>	L'artichaut est une mutation du chardon originel <i>Cynara cardunculus</i> . Il est originaire d'Europe et pousse à peut-être partout. Il est cultivé dès le XVe siècle.
<b>Histoire</b>	La terminologie du nom latin <i>cynara</i> vient de <i>cardon</i> et <i>scolymus</i> de chardon comestible, donc c'est une plante qui ne manque pas de piquant... Plante déjà cultivée du temps de l'Égypte ancienne. L'artichaut faisait partie de la légendaire collection d'aliment et d'épice ornant la table des rois perses de Mésopotamie vers -4'000.
<b>Botanique</b>	Plante pérenne herbacée ressemblant à un chardon, atteignant environ 1.5m de haut, à tige dressée, robuste, cannelée, portant des feuilles pennatiséquées ; cette tige se ramifie un peu et porte à l'aisselle des feuilles supérieures des capitules floraux terminaux de 8 à 18cm de large. Ces fleurs apparaissent la deuxième année et les bractées de l'involucre, de forme différente selon la race, mais en général, ovoïdes, émoussées, sont disposées en tuiles. Les feuilles destinées à l'usage thérapeutiques sont obtenues exclusivement à partir de la rosette basale qui se développe initialement.
<b>Principe actif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Flavonoïdes</b></li> <li>❖ Dérivés de la lutéoline</li> <li>❖ Scolymoside</li> <li>❖ Acide caféylquinique</li> <li>❖ <b>Cynarine</b></li> <li>❖ Principes amères</li> <li>❖ Acides malique, succinique, fumarique</li> </ul>
<b>Propriétés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cholagogue</li> <li>❖ Cholérétique</li> <li>❖ Anti-diarrhéique</li> <li>❖ Dépuratif</li> <li>❖ Diurétique</li> <li>❖ Hypoglycémiant</li> <li>❖ Tonique</li> </ul>
<b>Indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Troubles dyspeptiques</li> <li>❖ Diminution des triglycérides</li> <li>❖ Hypocholestérolémiant</li> <li>❖ Diabète</li> <li>❖ Obésité</li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	Allergie croisée aux astéracées Allergie par inhalation Obstruction des voies biliaires Allaitement
<b>Effets Secondaires</b>	Aucun relaté, mais lier aux contre-indications
<b>Interaction</b>	Aucune
<b>Galénique</b>	Capsule, tisane, teinture-mère, spagyrie
<b>Utilisation</b>	Tisane : 1 càc pour une tasse laissé infuser 5min Teinture-mère : 30 gtt





Spagyrie : selon besoin