

Cyanara scolymus (Artichaut) favorise l'élimination urinaire et stimule le foie. C'est surtout un champion de la lutte contre le vieillissement cellulaire.

L'artichaut est bon pour stimuler le foie

L'artichaut a des propriétés dépuratives mais aussi cholérétiques. Il stimule la sécrétion biliaire par le foie et l'évacuation de la bile vésiculaire grâce à la cynarine ou acide dicaféylquinique. Mais la cynarine est essentiellement concentrée dans la tige et les feuilles de l'artichaut. Les parties que nous consommons en contiennent peu. Les infusions de feuilles sont donc les seules qui paraissent efficaces pour stimuler le foie. En revanche les polyphénols de l'artichaut aideraient à lutter contre le cancer du foie en provoquant l'apoptose des cellules cancéreuses du foie. (1)

Il facilite l'élimination urinaire

L'artichaut facilite surtout l'élimination urinaire : il est légèrement diurétique grâce à son potassium et son inuline. Comme tous les diurétiques, il fait perdre de l'eau, mais pas des graisses. En revanche il pourrait intervenir dans la sensation de satiété par un effet coupe-faim. Une étude hongroise a montré que parmi les enfants et adultes obèses qui suivent un régime pauvre en calories, ceux qui ont bu un concentré de jus d'artichaut ont vu leur sensation de faim fortement diminuée. Leur indice de masse corporelle a lui aussi baissé. (2)

Il est meilleur cru que cuit

Les artichauts les plus couramment rencontrés se consomment cuits comme la variété bretonne Camus qui représente environ 70% de la production française et se récolte de mai à novembre. Le plus gros est l'artichaut Castel qui peut peser jusqu'à 600 grammes et se reconnaît à sa saveur particulière. Mais pour limiter la perte de nutriments qui peut atteindre 40%, l'artichaut est meilleur cuit environ 10 minutes à la vapeur que 25 minutes dans l'eau. L'idéal reste de le consommer cru comme on le fait avec le violet de Provence. Ce dernier est tendre car récolté légèrement immature, quand son foin n'est pas encore formé. (3)

Il régule le transit

Grâce aux nombreuses fibres qu'il contient (35%), l'artichaut facilite le transit intestinal et aiderait à lutter contre le cancer du côlon. Une partie des glucides de l'artichaut est constituée d'inuline qui stimule la croissance des bactéries *bifidobacteria* et permet de combattre les bactéries pathogènes. Chez certaines personnes, l'inuline est à l'origine de flatulences et de ballonnements, mais dans la majorité des cas elle contribue grandement à lutter contre le dérèglement de la flore intestinale. L'inuline est reconnaissable au goût : après avoir mangé de l'artichaut, l'eau que l'on boit paraît sucrée. (4)

Il est conseillé aux femmes enceintes

L'artichaut est riche en folates, encore appelés vitamine B9 : un artichaut cuit couvre à lui seul un tiers des besoins quotidiens. Les femmes enceintes en début de grossesse ont grandement besoin de ces folates car ils diminuent les risques d'anomalies du tube neural chez le fœtus. Un déficit maternel en folates augmente le risque de naissances prématurées, d'anomalies du développement placentaire et d'avortements spontanés. Toutes les femmes en âge de concevoir devraient veiller à leur statut en folates, en consommant des végétaux comme les artichauts. (5)

(1) Miccadei S, Di Venere D, Cardinali A, Romano F, Durazzo A, Foddai MS, Fraioli R, Mobarhan S, Maiani G. Antioxidative and apoptotic properties of polyphenolic extracts from edible part of artichoke (*Cynara scolymus* L.) on cultured rat hepatocytes and on human hepatoma cells. *Nutr Cancer*. 2008;60(2):276-83

(2) Antal M, Regöly-Mérei A, Biró L, Arató G, Schmidt J, Nagy K, Greiner E, Lásztity N, Szabó C, Péter S, Martos E. Effects of oligofructose containing diet in obese persons, *Orv Hetil*. 2008 Oct 19;149(42):1989-95. Hungarian.

(3) Ferracane R, Pellegrini N, Visconti A, Graziani G, Chiavaro E, Miglio C, Fogliano V. Effects of different cooking methods on antioxidant profile, antioxidant capacity, and physical characteristics of artichoke. *J Agric Food Chem*. 2008 Sep 24;56(18):8601-8. Epub 2008 Aug 30.

(4) Kleessen B, Schwarz S, Boehm A, Fuhrmann H, Richter A, Henle T, Krueger M. Jerusalem artichoke and chicory inulin in bakery products affect faecal microbiota of healthy volunteers. *Br J Nutr*. 2007 Sep;98(3):540-9. Epub 2007 Apr 20. [Click here to read](#)

(5) Czeizel AE, Periconceptional folic acid and multivitamin supplementation for the prevention of neural tube defects and other congenital abnormalities. *Birth Defects Res A Clin Mol Teratol*. 2009 Jan 22