



FICHE TECHNIQUE

Silybum marianum

HISTOIRE

La légende veut que les taches blanches, sur les feuilles du chardon-Marie, proviennent du lait de la Vierge Marie. Quelques gouttes seraient tombées sur ce chardon alors qu'elle allaitait l'enfant Jésus pendant la fuite en Égypte. Le nom Silybum, qui vient du grec, signifie «houpe» et fait référence à sa fleur. Le chardon-Marie est une plante médicinale employée depuis l'Antiquité.

NOMS POPULAIRES

Artichaut sauvage, Chardon argenté, Chardon de Notre-Dame, Chardon marbré, Lait de Notre-Dame, Silybe de Marie. Ces noms populaires, qui sont les plus rencontrés, font soit référence à la légende de la Vierge Marie, soit au côté culinaire.

BOTANIQUE

Plante généralement bisannuelle de la famille des Astéracées pouvant atteindre 1,5 m de haut, le chardon-Marie est seul représentant connu du genre *Silybum*. C'est une plante robuste, aux capitules pourpres, aux bractées recroquevillées en épines acérées poussant dans des endroits arides.

VERTUS

Employé essentiellement lors de troubles digestifs liés à des perturbations fonctionnelles des voies biliaires, de faiblesses hépatiques et d'hypercholestérolémie.

Une bonne digestion avec le chardon-Marie

Vagabond d'Europe, le chardon-Marie, originaire des régions méditerranéennes, a gagné, par les terres incultes et les bords des chemins, les lointaines landes danoises. Ne poussant pas en dessus de 700 mètres, il est peu présent en Suisse à l'état sauvage.

Depuis l'Antiquité, cette plante est appréciée dans les campagnes pour ses qualités culinaires. Les jeunes feuilles peuvent être préparées en salade; les racines et les capitules sont, eux, cuits à l'eau, ce qui vaut à la plante le surnom d'artichaut sauvage.

Le chardon-Marie fait partie - avec l'artichaut et la fumeterre - des trois plantes capables de soutenir

la régénération des cellules hépatiques, ce qui est particulièrement indiqué lors de maladies du foie engendrées par des toxines. Certaines substances contenues dans le chardon-Marie, comme la silymarine, des principes amers et des huiles grasses, lui confère une efficacité redoutable pour stimuler les fonctions hépatiques, réguler les valeurs lipidiques et stabiliser la production de cholestérol. C'est par ailleurs une des cinq plantes qu'on retrouve dans les tout nou-

veaux comprimés *Lipoflore*, élaborés par les drogues Roggen, indiqués lors de l'hypercholestérolémie (voir page 7).

Le chardon-Marie est aussi employé sous forme d'essence spagyrique lors de stases veineuses, de varices et d'hémorroïdes. En tisane ou en teinture mère, il aurait, selon les dires de nos grand-mères, également une action contre les maux de voyage, pour autant qu'il soit consommé au moins 7 à 8 jours avant le départ. Jadis, à la ferme, ses semences

broyées étaient très appréciées des animaux, particulièrement des volailles. On prêtait à cette pratique le pouvoir de donner des viandes plus tendres et

plus goûteuses.

Selon la théorie des signatures, méthode empirique d'observation du monde des plantes médicinales selon laquelle la forme et l'aspect des plantes sont à rapprocher de leurs propriétés thérapeutiques, le chardon-Marie se défend des malveillances grâce à ses piques acérées. Il aiderait, au niveau émotionnel, à se protéger des manipulateurs et à mieux prévenir l'exploitation mal intentionnée de nos émotions. **ER**

