

Le chardon-marie

par Claude Gagnon



**Deuxième année
Juillet 2006**

Une légende médiévale rapporte que Marie, voulant cacher l'enfant Jésus pour éviter le massacre d'Hérode, déposa l'enfant sous un buisson de chardons. Dans sa hâte, quelques gouttes de lait coulèrent de son sein et tombèrent sur quelques feuilles. Ce qui expliquerait les rares taches blanches sur les feuilles de la plante, de même que son nom, donné en souvenir de la légende (*Silybum marianum*).

Depuis l'Antiquité, les graines du chardon-marie sont prescrites pour le soulagement ou la guérison des maladies du foie, et le consensus médical sur cette prescription n'a cessé de s'élargir pour devenir universel aujourd'hui. Le principe actif de ce chardon est la silymarine, elle-même composée de trois flavonoïdes qui agissent sur le foie, mais aussi sur l'estomac et l'intestin : la silychristine, la silydianine et la silybine. C'est la silybine qui semble la plus active des trois.

En résumé, « la silymarine est hépatoprotectrice : elle permet une guérison plus rapide des hépatites et des cirrhoses en favorisant la reconstruction du foie. Elle favorise l'écoulement de la vésicule biliaire et, à ce titre, est active en cas d'insuffisance hépatique ou de calculs biliaires. »¹

De plus, dans la mesure où les trois composantes de la silymarine sont des flavonoïdes, il va sans dire que l'on attribue désormais au principe actif du chardon thérapeutique des vertus anti-oxydantes : « La silybine neutralise efficacement différents radicaux libres incluant les radicaux hydroxyle et peroxyde ainsi que l'ion hypochlorite. La silybine protège les globules rouges et stabilise leurs membranes en inhibant la peroxydation des lipides. La silymarine et la silybine semblent, en outre, exercer leur activité antioxydante non seulement en neutralisant les radicaux libres, mais également en influant sur les systèmes enzymatiques associés au glutathion. »²

Le chardon marie ne fait donc pas que soulager les malaises. Tous lui reconnaissent une vertu curative dans les cas graves d'hépatites virales chroniques ou de cirrhoses : « La silymarine a la capacité de bloquer la fibrose, un processus qui contribue au développement de la cirrhose chez des personnes ayant une inflammation du foie consécutive à une maladie, à un abus d'alcool ou à une hépatite. Dans un essai clinique, 170 patients atteints de cirrhose alcoolique ou non-alcoolique ont été suivis pendant deux à six ans et ont reçu par voie orale 140 mg de silymarine ou un placebo trois fois par jour. Après quatre ans de traitement, le taux moyen de survie était nettement plus élevé parmi les patients traités avec la silymarine que dans le groupe témoin».³

En un mot, la silymarine ne fait rien de moins que d'aider le foie à se refaire : « La capacité de la silymarine à stimuler la régénération des tissus hépatiques peut s'expliquer

¹ <http://larodz.chez-alice.fr/plantes/chardon.html>

² Idem.

³ Idem.

par le fait qu'elle stimule la synthèse des protéines dans les foies blessés »⁴. Il y a, ici, une puissance thérapeutique qui s'oppose au préjugé classique voulant que l'herboristerie ne vaille que pour le soulagement : le chardon divin régénère littéralement la cellule hépatique !⁵

En ce qui concerne le mode d'emploi, on sait aujourd'hui que la silymarine se dissout difficilement dans l'eau. Les tisanes de chardon-marie ne sont donc pas recommandées car elles sont inefficaces. On extrait plutôt le principe actif des graines à l'aide d'une solution alcoolisée. Le taux de silymarine devrait atteindre 70 %, sinon 80 % d'un comprimé composé d'extraits de chardons-marie pour que le traitement soit efficace⁶.

Épilogue

Comme dans de multiples situations thérapeutiques, notre science contemporaine ne peut que constater le soulagement et la reconstitution des tissus, sans pouvoir faire plus que son acte d'humilité devant la guérison de l'organe. Il nous est actuellement impossible de savoir comment les anciens ont pu découvrir la vertu hépatoprotectrice du chardon sans connaître le principe actif de la silymarine. Nous nous contentons donc de donner la réponse générale, qui consiste à dire que ce fut grâce à la médecine empirique, sans pouvoir donner plus de précisions.

Notre science contemporaine ne peut, elle non plus, expliquer la grande efficacité du chardon-marie pour régler plusieurs problèmes chroniques du foie. Nous observons de grands taux de soulagement et de guérison, nous connaissons la silymarine et ses trois flavonoïdes, la silychristine, la silydianine et la silybine, mais nous ignorons pourquoi ces dernières sont si efficaces en cette matière : « Les propriétés hépatoprotectrices de la silymarine sont bien documentées bien que ses mécanismes d'actions ne soient pas encore clairement explicités. »⁷

Ainsi, depuis des millénaires, nous sommes soulagés et guéris par diverses plantes. La science moderne vérifie et explique les mécanismes thérapeutiques en cause, mais souvent, elle ne peut faire plus. Dans le cas du chardon-marie, les expériences scientifiques les plus récentes à double insu confirment les usages ancestraux et traditionnels européens. Pourtant, certains gouvernements, tel le Canada, en restreignent encore l'usage. Pourquoi ? Pour qui ?

Claude Gagnon

⁴ *Idem.*

⁵ http://www.aromalves.com/article.php?id_article=248

⁶ Chiffres avancés par la commission scientifique d'Allemagne. Cf. site web <http://www.catie.ca/supple-f.nsf/c413634ba4f1978085256863005ec419/d18712bc9079ae1985256c6e0072944f?OpenDocument>

⁷ <http://www.nutranews.org/fra/index.php?articleid=2956>