Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 5

Rubrik: Docteur nature : l'artichaut : show de la guérison

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'artichaut: show de la guérison

Docteur nature

Paul Vincent

L'artichaut est un légume riche: il possède des actions de diastases, d'hydrates de carbone, de sels minéraux et de vitamines (A et B).
L'artichaut a deux parrains prestigieux: Rabelais qui a su vanter ses vertus de santé, et Catherine de Médicis: «passionnaria» de l'artichaut, elle en mangeait tant qu'elle «cuyda en crever».
L'artichaut entretient volontiers la confusion sur son personnage: ce ne sont pas ses feuilles, immenses, mais les fleurs – les bractées du capitule terminal – que l'on consomme.
L'artichaut est un médecin généreux: il délivre des ordonnances à ses bractées, à ses feuilles, à ses racines.

Les bractées des artichauts – quand ils sont cueillis dans leur prime jeunesse – sont intéressantes contre les diarrhées chroniques si elles se mangent crues.

L'eau de cuisson de l'artichaut ne doit pas être jetée: elle convient à la préparation d'excellents potages. C'est en effet un draineur reconnu du foie et de la vésicule biliaire. Attention: ne pas le servir à ceux qui souffrent des maladies urinaires, goutte ou rhumatismes, en raison de sa teneur importante en sels minéraux: 0,97% de sels, 13,07% de matières extractives, 3,68% de matières azotées, 1,27% de cellulose. L'artichaut est toutefois toléré par les diabétiques: son insuline est un hydrate de carbone qui leur est assimilable.

La feuille, longue et dentée, est la partie médicinale N° 1 du légume, dans les domaines circulatoire, rénal, sanguin et plus encore hépatique. Plante des troubles de la cinquantaine. Infuser 30 grammes dans un litre d'eau ou préparer un «vin» d'artichaut: feuilles sèches macérées 8 jours dans un litre de «fendant».

Les bractées sont savoureuses et digestives, surtout si elles sont croquées crues. Elles favorisent le passage de la bile dans les intestins et diminuent la dose de cholestérol.
La racine est assez diurétique pour être utile contre l'ictère, les rhumatismes et leur mauvaise complice: la goutte. On l'utilise en décoction même contre l'hydropisie dans du vin blanc sec, comme pour le foie.
L'artichaut n'oublie d'être bénéfique que pour les femmes, du moins quand elles allaitent un bébé: il perturbe la sécrétion lactée des nourrices.
Pour savoir, il n'est plus nécessaire de chanter «Est-ce que les artichauts sont meilleurs froids que chauds?»: en médecine comme en cuisine, ils sont aussi bons d'une façon que de l'autre. L'artichaut fait son «show» en vedette de la Nature. ■

Illustration de Lizzie Napoli

L'artichaut est un médecin de quartier qui ne prend pas de vacances: s'il se repique dès le mois de mai après semis sur couche et sur châssis, on est toujours assuré de le trouver partout et en toute saison – de l'artichaut de Provence au printemps à l'artichaut de Bretagne en été-automne et d'Algérie en hiver.
L'artichaut est un gastronome médical. Il se plaît en vinaigrette, en beignet, à la sauce allemande, à la cévenole avec de la purée de marrons, à la niçoise avec de la tomate, à la piémontaise avec du risotto, à la crème, à la béchamel, au foie gras.
Mais il s'intéresse au foie, à l'intestin, au rein. Il est même recommandé aux amoureux d'avoir «un cœur d'artichaut»: il est toni-cardiaque. Il sait être, à volonté, apéritif et digestif, énergétique, anti-toxique, dépuratif sanguin. C'est non seulement un tonique hépatique, mais un diurétique qui favorise l'élimination de l'urée, de l'acide urique, du cholestérol.