



Le cardon خرشف Cynara cardunculus (Astéracées)

Prof. Mohamed Damak et Dr Imed Koubaa
Laboratoire de Chimie des Substances Naturelles



De tous les temps et en tous lieux, les plantes ont occupé une place importante dans la vie de l'Homme. Il les a utilisées pour chasser, pour se défendre, pour se nourrir, pour se soigner, pour se faire beau... De nos jours, les Plantes Médicinales et Aromatiques (PMA) connaissent un regain de faveur dû en particulier au coût du médicament synthétique et à ses effets secondaires parfois néfastes. On compte à l'état actuel des choses entre 20000 et 25000 plantes utilisées dans la pharmacopée humaine. 75% des médicaments ont une origine végétale et 25% d'entre eux contiennent au moins une plante ou une molécule active d'origine végétale.

Chaque année, on assiste à la naissance de nouveaux médicaments naturels. Parmi ces plantes nous avons choisi de présenter brièvement dans cet article une plante locale très connue en cuisine tunisienne et en médecine traditionnelle : le cardon (Khorchef) un des thèmes de nos recherches depuis plus de dix ans.

Ce légume utilisé dans la préparation du couscous dans quelques régions de notre pays, est une espèce voisine de l'artichaut. On dit même que du genre *Cynara* on connaît deux espèces la *cardunculus* (cardon) et la *scolymus* (artichaut). Certains botanistes prétendent que c'est un croisement des deux espèces qui a produit l'artichaut alors que d'autres parlent de domestication. Sans aucun doute, on peut affirmer que le cardon est originaire du bassin méditerranéen. Dans le commerce des graines, vous trouvez deux variétés de cardon: l'une inermes et l'autre épineuses : seule la variété à épines vaut la peine d'être cultivée car c'est elle qui dégage ce bon goût typique du cardon.

C'est une plante vivace qui peut croître jusqu'à hauteur d'homme avec un tronc court et épais.

Durant le premier cycle, elle produit seulement des feuilles, en forme de rosette, au ras du sol, et talle la seconde année. Ses feuilles sont très grandes assez laineuses en dessous, divisées en segments profonds, qui vont se diviser et leurs extrémités sont ornées d'épines couleur paille.

Elle produit des capitules de la taille de petits artichauts épineux, pourvus de fleurs mauves. En Tunisie, le cardon, communément appelé "Khorchef", a été essentiellement utilisé comme aliment mais on lui reconnaît de plus des vertus diurétiques, cholérétiques, tonicardiaques et antihémorroïdaires.

De nos jours, cette espèce est devenue une plante médicinale importante par la découverte du cynarine. Ce composé amer, présent dans les feuilles est utilisé comme médicament pour améliorer la fonction du foie et de la vésicule biliaire. Il stimule aussi la sécrétion des sucs digestifs et diminue le taux de cholestérol dans le sang.

L'huile de cardon s'obtient par la pression à froid des graines. Cette huile a des propriétés particulières liées d'une part à sa richesse en acides gras essentiels insaturés (85 %) et d'autre part à la présence d'un composé appelé la silymarine. Elle possède une fonction vitaminique ainsi qu'une fonction plus spécifique détoxifiantes des cellules hépatiques.

Les acides gras essentiels insaturés confèrent aussi à l'huile de *Cynara* une fonction vitaminique F qui intervient dans la formation des prostaglandines (P.GE.1)

Par ailleurs l'huile contient également de la vitamine "E" et de la provitamine "A".

Cette fonction vitaminique joue un rôle métabolique considérable et a des répercussions sur la plupart des fonctions neurophysiologiques de l'organisme.