

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

LE CHARDON MARIE

(Olivier RONIN)



Chardon Marie (Kriss - faaxaal.forumactif.com)



Graines de Chardon Marie

- **Classification** : **Famille Asteraceae - Genre Silybum**

- **Nom scientifique** : **Silybum marianum**
- **Noms communs** : chardon Marie, couronne du Christ, chardon argenté, chardon de Notre Dame, artichaut sauvage, chardon marbré...
- **Autres chardons** : il existe plus d'une centaine d'espèces de chardon appartenant à des genres différents Chardon Rolland, chardon penché, chardon béni, chardon des champs (ou d'Ecosse), chardon potager, chardon bleu des Alpes...

- **Origines et Historique** :

- Originaire du bassin méditerranéen
- S'est disséminé ensuite un peu partout dans le monde : Europe, Afrique du nord, Russie méridionale, Asie occidentale. A franchi l'océan pour s'établir en Amérique du Nord et du Sud.
- Depuis l'Antiquité le chardon Marie faisait partie des plantes sauvages comestibles. Les Grecs connaissaient déjà ses propriétés pour traiter les troubles hépatiques et biliaires.
- En Europe il a été cultivé à des fins culinaires (feuilles, jeunes pousses, boutons floraux, graines torréfiées).
- On donnait autrefois les graines de chardon Marie aux volailles
- Employé dans l'industrie pharmaceutique et cosmétique

- **Composition de la graine (pour 100 g)** :

- **Hydrates de carbone** : **38 g**

- . **Amidon** : forme de stockage du glucose, ***apport énergétique et nutritionnel***
- . **Sucres** : arabinose, xylose, rhamnose, glucose
- . **Polysaccharides (mucilage)** : ***transit intestinal, action cicatrisante, antiinflammatoire***
- . **Fibres alimentaires** : ***facilite la digestion, transit intestinal***

. **Flavonoïdes** : *antioxydant, antiinflammatoire*

Molécules issues de la condensation d'un sucre (ose) et d'une substance non glucidique (aglycone)
Quercétol, kaempférol, aspéginol, chrysoeriol, érysoeriol, naringétole, taxifoline, dihydrokaempférol...

. **Flavonolignanes** : *1,5 à 3%*

- . Constitués d'un flavonoïde et d'un lignane (composés phénoliques)
- . L'ensemble des flavonolignanes du chardon Marie est communément appelé **silymarine**.
- . **Silymarine** : **silibinine (50 à 60%) + silychristine (20%) + silydianine (10%)**
- . Autres flavonolignanes : **isosilybinine (5%)...**
- . *C'est la silymarine qui confère au chardon Marie la plupart de ses propriétés, elle est particulièrement concentrée dans les graines mûres.*
- . *Hépatoprotecteur, cholagogue, antioxydant, hémostatique, antiinflammatoire*

- **Lipides** : *15 à 30 g*

- . **Acide gras** : *les oméga 3-6-9 sont de 'bons gras' indispensables au fonctionnement de l'organisme*
Antiinflammatoire et apport énergétique

Ac. gras insaturés : **acide linoléique (oméga 6), acide oléique (oméga 9)**

Ac. gras saturés : **palmitique, myristique, stéarique, arachidique, béhénique. Apport énergétique**

Acides eiconasoides : *antiinflammatoire et médiateurs des réactions allergiques*

- . **Autres lipides** :

Stérols : campestérol, stigmastérol, sistostérol. *Antiinflammatoire, hypocholestérolémiant*

Tocophérol : vitamine E (*antioxydant*)

- **Protéines** : *25 à 30 g*

A côté des **protéines structurelles** et des **acides aminés essentiels (AAE)**, le **chardon Marie** contient des **amines (naturelles)** comme la **tyramine** et l'**histamine** qui interviennent dans différents processus physiologiques : **sécrétion et écoulement de la bile et acide gastrique, contrôle des réactions inflammatoires et immunologiques, allergie**. Il est aussi décrit parfois la présence de **bétaïnes**, substances qui permettent à la plante de **résister aux conditions extrêmes**.

- **Minéraux et Oligoéléments** :

Fer, Calcium, Potassium, Phosphore, Iode, Zinc, Magnésium, Sodium, Soufre, Sélénium...

- **Vitamines** : vit. A (bêta carotène), vit. du groupe B, vit. C, vit. D, vit. E, vit. K

• **REMARQUES** :

Au contraire des gens qui ne voient dans le chardon Marie qu'une mauvaise herbe, les éleveurs que nous sommes la considèrent avec intérêt car elle est pleine de ressources. Connue depuis des millénaires, les propriétés de la plante sont majoritairement concentrées dans les graines. Si elle est réputée pour ses effets hépatoprotecteur et cholagogue, il ne faut pas pour autant en oublier ses autres propriétés (antiinflammatoire, antioxydant...) et se rappeler sa richesse en minéraux et vitamines.
