

# *Herb Art*

## PLANTE MÉDICINALE



*CHARDON-MARIE*  
*Silybum marianum* (L.) Gaertn.

*Herb Art*  
PLANTE MÉDICINALE



*CHARDON-MARIE*  
*Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault  
**Recherche et rédaction :** Johanne Fontaine, Catherine Lalonde  
**Révision de contenu :** Natacha Imbeault  
**Relecture d'épreuves :** Lily Monier  
**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Chardon-Marie**  
© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**  
**Lantier**  
**(Québec) Canada**  
**(819) 326-4516**  
**herbo@herbotheque.com**  
**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-258-2**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

|   |           |
|---|-----------|
| <b>A. INTRODUCTION.....</b>                   | <b>5</b>  |
| <b>B. IDENTIFICATION BOTANIQUE .....</b>      | <b>6</b>  |
| FAMILLE.....                                  | 6         |
| NOMS .....                                    | 6         |
| ÉTYMOLOGIE.....                               | 6         |
| ORIGINE DE LA PLANTE .....                    | 7         |
| <b>C. HISTOIRE, FOLKLORE ET LÉGENDES.....</b> | <b>8</b>  |
| <b>D. DESCRIPTION BOTANIQUE .....</b>         | <b>10</b> |
| TYPE .....                                    | 10        |
| ASPECT, HAUTEUR, VOLUME .....                 | 10        |
| RACINE .....                                  | 10        |
| TIGE .....                                    | 10        |
| FEUILLES .....                                | 10        |
| FLEURS.....                                   | 10        |
| FRUITS .....                                  | 10        |
| GRAINES .....                                 | 10        |
| ODEUR .....                                   | 11        |
| GOÛT .....                                    | 11        |
| <b>E. PLANTES SEMBLABLES .....</b>            | <b>12</b> |
| <b>F. PARTIES UTILISÉES.....</b>              | <b>14</b> |
| <b>G. COMPOSITION .....</b>                   | <b>15</b> |
| <b>H. HABITAT NATUREL ET CULTURE .....</b>    | <b>16</b> |
| BESOINS .....                                 | 16        |
| SEMIS.....                                    | 16        |
| TRANSPLANTATION.....                          | 16        |
| PROPAGATION .....                             | 16        |
| <b>I. RÉCOLTE.....</b>                        | <b>17</b> |
| LES GRAINES.....                              | 17        |
| <b>J. TRANSFORMATION.....</b>                 | <b>18</b> |
| TISANE.....                                   | 18        |
| CONCENTRÉ LIQUIDE.....                        | 18        |
| SÉCHAGE.....                                  | 18        |
| POUDRE DE GRAINE .....                        | 19        |
| <b>K. UTILISATIONS CULINAIRES .....</b>       | <b>20</b> |
| RECETTES .....                                | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| Chardon aux œufs .....   | 20        |
| Sel d'assaisonnement au chardon-Marie (de Christopher Hobbs) ..... | 20        |
| Chardons braisés.....  | 20        |
| <b>L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES .....</b>                           | <b>21</b> |
| <b>M. AUTRES UTILISATIONS.....</b>                                 | <b>22</b> |
| ORNEMENTALE.....   | 22        |
| <b>N. UTILISATIONS MÉDICINALES .....</b>                           | <b>23</b> |
| PROPRIÉTÉS.....  | 23        |
| Propriétés prédominantes .....                                     | 23        |
| PRÉCAUTIONS.....   | 23        |
| POSOLOGIE .....  | 23        |
| MÉTABOLISME.....   | 24        |
| SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....  | 24        |
| SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....                                  | 24        |
| SYSTÈME NERVEUX .....  | 24        |
| Café de racine.....  | 25        |
| ORGANES DES SENS .....   | 25        |
| SYSTÈME GLANDULAIRE .....  | 25        |
| SYSTÈME CIRCULATOIRE.....  | 25        |
| SYSTÈME IMMUNITAIRE.....   | 25        |
| SYSTÈME RESPIRATOIRE.....  | 26        |
| SYSTÈME DIGESTIF .....   | 26        |
| Contre la gueule de bois.....                                      | 27        |
| SYSTÈME URINAIRE .....   | 27        |
| SYSTÈME REPRODUCTEUR.....  | 27        |
| PÉRINATALITÉ.....  | 27        |
| <b>O. ÉLIXIRS DE FLEURS .....</b>                                  | <b>28</b> |
| <b>P. RECHERCHES .....</b>   | <b>29</b> |
| <b>Q. INTERACTIONS.....</b>  | <b>30</b> |
| <b>R. ANNEXE.....</b>  | <b>31</b> |
| TABLES DE CONVERSION .....   | 31        |
| <b>S. BIBLIOGRAPHIE .....</b>                                      | <b>33</b> |
| SITES INTERNET .....   | 34        |



