

Pour toute commande de produits VOLUMINEUX et LOURDS ainsi que pour les envois vers les PAYS ÉTRANGERS, MERCI DE NOUS CONTACTER IMPÉRATIVEMENT par téléphone au 06.85.95.06.28 ou courriel à [contact@vievenconscience.fr](mailto:contact@vievenconscience.fr) pour valider les frais d'envoi. [Ignorer](#)

sélectionnés...

06 85 95 06 28



E-mail  
[contact@vievenconscience.fr](mailto:contact@vievenconscience.fr)



Horaires d'ouverture  
**Lun au Sam : 9 - 19h sur RDV**

ACCUEIL PRATIQUES HABITAT SAIN ▾ BOUTIQUE INFOS SANTÉ  
LMS ÉVÉNEMENTS CONTACT CONNEXION ▾

Facebook, WhatsApp, Instagram, Pinterest, Print, Email icons

Infos Santé

# L'artichaut et ses bienfaits

Accueil > INFOS SANTÉ > L'artichaut et ses bienfaits

# L'artichaut et ses bienfaits



L'artichaut et ses bienfaits

L'artichaut est un légume-fleur étonnant, tant d'un point de vue nutritionnel que pour son goût reconnaissable entre mille. En cuisine, ses saveurs à la fois douces et amères permettent la réalisation de recettes multiples, aussi saines que raffinées.

## Caractéristiques de l'artichaut

- Source de fibres dites prébiotiques ;
- Riche en antioxydants ;
- Saveur amère et sucrée ;
- Contribue à réguler le taux de cholestérol ;
- Stimule le foie et la vésicule biliaire.

## Valeurs nutritionnelles et caloriques de l'artichaut


Pour un artichaut moyen bouilli, égoutté, 120 g :


**Nutriments**


**Teneur moyen**


Confidentialité - Conditions


|   |        |
|---|--------|
| Calories                                  | 64     |
| Protéines                                 | 3,5 g  |
| Glucides                                  | 14,3 g |
| Lipides                                   | 0,4 g  |
| Fibres alimentaires                       | 4,7 g  |
| Charge glycémique : donnée non disponible |        |


 pouvoir antioxydant : très élevé



 air de l'artichaut renferme un véritable cocktail de vitamines et de minéraux, ce qui confère un profil unique. Parmi ces micronutriments essentiels, nous pouvons citer :







- **Cuivre** : l'artichaut est une excellente source de cuivre ;
- **Vitamine B9 (folate)** : l'artichaut est une bonne source de vitamine B9 ;
- **Vitamine K** : l'artichaut est une bonne source de vitamine K pour la femme et une source pour l'homme ;
- **Fer** : l'artichaut est une bonne source de fer pour l'homme et une source pour la femme
- **Magnésium** : l'artichaut est une bonne source de magnésium ;
- **Manganèse** : l'artichaut est une bonne source de manganèse pour la femme et une source pour l'homme ;
- **Vitamine B1** : l'artichaut est une source de vitamine B1 ;
- **Vitamine B2** : l'artichaut est une source de vitamine B2 ;
- **Vitamine B3** : il est une source de vitamine B3 ;
- **Vitamine B5** : il est une source de vitamine B5 ;
- **Vitamine B6** : l'artichaut est une source de vitamine B6 ;
- **Vitamine C** : il est une source de vitamine C ;
- **Calcium** : il est une source de calcium ;
- **Phosphore** : il est une source de phosphore ;

- **Potassium** : l'artichaut est une source de potassium ;
- **Zinc** : l'artichaut est une source de zinc.

## Les bienfaits de l'artichaut

L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son cœur au goût raffiné. Source élevée de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procurerait de nombreux bénéfices pour la santé.

### Stimule le foie et la vésicule biliaire

Un extrait de feuille d'artichaut peut protéger le foie des dommages et favoriser la croissance de nouveaux tissus, et réduit l'inflammation hépatique. Il augmente également la production de bile, ce qui aide à éliminer les toxines nocives du foie. Des études scientifiques pensent que les antioxydants présents dans l'artichaut, la cynarine et la silymarine, sont en partie responsables de ces bienfaits.

### Artichaut et taux de cholestérol

Certaines données indiquent que la consommation d'extraits de feuilles d'artichaut pourrait être bénéfique dans le traitement de l'hypercholestérolémie en diminuant les taux sanguins de cholestérol. Cependant, d'autres études seront nécessaires afin de s'assurer de l'innocuité des extraits de feuilles d'artichaut et avant de pouvoir recommander leur consommation pour traiter l'hypercholestérolémie.

### Un effet préventif sur les maladies chroniques

Plusieurs études épidémiologiques ont démontré qu'une consommation élevée de légumes et de fruits diminuait le risque de maladies cardiovasculaires de certains cancers et d'autres maladies chroniques. La présence d'antioxydants dans les légumes et les fruits pourrait jouer un rôle dans cette protection.

### Richesse en antioxydants

Les parties comestibles de l'artichaut renferment une grande variété d'antioxydants, tels que certains composés phénoliques (acide chlorogénique, narirutine, apigénine-7-rutinoside, cynarine) et des anthocyanines (cyanidine, peonidine, delphinidine). La silymarine, un autre antioxydant de l'artichaut, pourrait contribuer à la prévention potentiellement au traitement spécifique du cancer.

Une étude chez l'animal a démontré que l'ingestion d'une purée d'artichaut permettait d'inhiber la toxicité d'un composé chimique qui cause des dommages génétiques. Cet effet pourrait être attribué à l'ensemble du contenu antioxydant de l'artichaut. Jusqu'à maintenant, la recherche a surtout porté sur les effets des antioxydants provenant d'extraits médicinaux de feuilles d'artichaut et moins sur l'artichaut consommé comme légume.

### L'inuline, un sucre prébiotique

L'artichaut renferme de l'inuline, un sucre non digestible de la famille des fructanes. L'inuline est qualifiée de prébiotique, c'est-à-dire qu'elle n'est pas digérée ni absorbée par l'intestin grêle, mais fermentée par la flore bactérienne du côlon. Les bactéries spécifiques de l'intestin (par exemple les bifidobactéries) peuvent utiliser l'inuline pour se développer et jouer plus efficacement leur rôle sur la santé intestinale et le système immunitaire. Ces bactéries contribuent en outre à la synthèse ou l'absorption de leurs nutriments. Plus, des études tendent à démontrer un effet bénéfique de l'inuline sur la régulation des lipides sanguins, en particulier auprès d'individus hyperlipidémiques. D'autres études indiquent que l'inuline pourrait jouer un rôle dans le contrôle de la glycémie. Cependant, davantage de recherches seront nécessaires, puisque certaines données ont montré des résultats contradictoires.

## Contre-indications et allergies à l'artichaut

Bien qu'excellent pour la santé, l'artichaut est contre-indiqué dans certains cas bien précis. En effet, l'artichaut fait partie des aliments qui favorisent la production de bile et qui contiennent certains sucres pouvant être mal digérés par les personnes aux intestins sensibles.

### Lithiase biliaire

L'artichaut est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires, cas que l'on nomme médicalement lithiase biliaire. En effet, il a une action dite cholagogue et stimule la production de bile par le foie. En cas de lithiase biliaire, on observe des difficultés d'élimination et de drainage de la bile. La consommation d'artichaut peut donc exacerber ces troubles et aggraver les symptômes qui vont avec.

## Syndrome de l'intestin irritable

L'artichaut est riche en fibres et en sucres dits fermentescibles. Chez certaines personnes aux intestins sensibles, en cas de syndrome de l'intestin irritable particulièrement, l'artichaut peut entraîner des difficultés de digestion. Ces difficultés se traduisent le plus souvent par l'apparition, après le repas, de ballonnements, diarrhées et douleurs digestives intenses.

**L'Artichaut est disponible en gélules dans notre boutique en cliquant ici,**



**qu'en feuilles séchées pour tisanes en cliquant ici**



*En aucun cas les informations et conseils proposés sur le site VIE EN CONSCIENCE ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.*



← Article précédent

L-Glutamine l'élément clé permettant de restaurer la barrière intestinale

Article suivant →

Éloge de la sieste

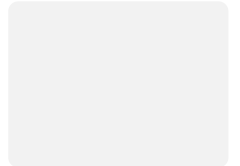
## ARTICLES RECOMMANDÉS



La N-Acétyl-Cystéine précurseur du glutathion premier anti-oxydant du corps humain

Vitamine K : bienfaits

← Une déconnexion des champs électromagnétiques artificiels avec Bio Music One



© Copyright 2022 Vie en conscience®. Tous droits réservés.

Blossom Spa | Développé par Blossom

Themes.Propulsé par WordPress. Politique de confidentialité