



CHARDON-MARIE

Utilisé traditionnellement en phytothérapie comme agent hépatoprotecteur.

Numéro de produit NPN 80000128
Forme posologique Capsule végétale
Quantité 90
Voie d'administration recommandée Orale
Dosage Graine de chardon-marie (*Silybum marianum*)
..... normalisé à 80% de silymarine 250 mg

Chardon-Marie

Le Chardon-Marie est une plante originaire du bassin Méditerranéen, aujourd'hui naturalisée en Amérique du Nord. On a relevé son utilisation thérapeutique depuis l'antiquité. En effet, les Grecs l'utilisaient déjà à cette époque pour traiter les troubles hépatiques. Le Chardon-Marie a aussi eu un usage culinaire en Europe où l'on consommait ses feuilles, ses jeunes pousses, ses boutons floraux et ses graines.

Aujourd'hui, l'usage traditionnel de cette plante est reconnu pour le traitement ou la prévention des maladies du foie comme les intoxications, les hépatites ou encore la cirrhose. Les substances actives du Chardon-Marie pourraient régénérer le tissu hépatique abîmé et protéger cet organe contre les toxines naturelles et synthétiques.

Silymarine

La silymarine désigne un mélange de substances entrant dans la composition du Chardon-Marie, et comprenant notamment de la silibinine. La silymarine a été isolée en 1968, et serait la substance active de la plante, lui conférant ses vertus thérapeutiques.

Elle est aujourd'hui utilisée en médecine pour la prévention et le traitement des troubles hépatiques. Les composés actifs de la plante sont peu solubles dans l'eau, aussi les infusions et les décoctions en contiendront-ils moins. C'est pourquoi on utilise aujourd'hui des extraits normalisés en silymarine, entre 70 % et 80 %.



Indications thérapeutiques

- Utilisé traditionnellement en phytothérapie comme agent hépatoprotecteur.

POSOLOGIE RECOMMANDÉE

Adulte, 1 capsule 3 fois par jour, avec un verre d'eau.

Une durée d'utilisation d'au moins 3 semaines est recommandée afin de pouvoir observer les effets bénéfiques.

Silybum marianum

Classification USDA¹

Règne : *Plantae*

Division : *Magnoliophyta*

Classe : *Magnoliopsida*

Ordre : *Asterales*

Famille : *Asteraceae*

Genre : *Silybum* Adans.

Espèce : *Silybum marianum* (L.) Gaernt





Ingrédient médicinal

Graine de chardon-marie (*Silybum marianum*) normalisé à 80% de silymarine 250 mg

Ingrédients non-médicinaux

Cellulose, stéarate de magnésium et hypromellose

Le produit Chardon-Marie se présente sous la forme de capsules de gélatine contenant 250.0 mg de poudre de *Silybum marianum* standardisée à 80.0 % en silymarine.

La dose recommandée pour notre produit Chardon-Marie est de 1 capsule 3 fois par jour, soit un total de 750 mg par jour. Le fractionnement de ce dosage en capsules de 250 mg permet néanmoins un usage pratique et une adaptation aisée de la posologie en fonction de chacun.

Professionnels

De nombreux essais et observations médicales ont rapporté les effets positifs du Chardon-Marie pour les troubles hépatiques, notamment en cas d'hépatite d'origine virale ou alcoolique et de cirrhose. Des essais *in vitro* indiquent que les composés actifs de la plante pourraient agir en modulant l'activité des cytochromes P450 2C9 et P450 3A4 (enzymes du foie) qui jouent un rôle de détoxification important dans l'élimination des médicaments par l'organisme. 4 essais sur des humains en bonne santé ont montré que les interactions avec les médicaments étaient faibles et n'avaient pas de conséquences cliniques, soulignant la sécurité d'utilisation du produit.

Précautions et mises en garde

- Consulter un praticien de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.
- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte.

Effets indésirables connus

- Une hypersensibilité, telle une allergie, peut se manifester. Si tel est le cas, cesser l'utilisation.

RÉFÉRENCES

- ¹ **Le Chardon-Marie pour protéger son foie.** *Passeport Santé*. Juin 2011. Disponible en ligne sur : http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chardon_marie_ps (consulté le 10.11.2014)
- ² **Silybum marianum (L.) Gaernt.** USDA Plant Database. Disponible en ligne sur : <http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=SIMA3> (consulté le 10.11.2014)
- ³ Luper S. A review of plants used in the treatment of liver disease: **part 1.** *Altern Med Rev.* 3(6):410-21. 1998
- ⁴ Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). **Textbook of Natural Medicine**, Churchill Livingstone, États-Unis, p. 948. 1999
- ⁵ Zuber R, Modriansky M, et al. **Effect of silybin and its congeners on human liver microsomal cytochrome P450 activities.** *Phytother Res.* 16(7):632-8. 2002
- ⁶ Venkataraman R, Ramachandran V, Komoroski BJ, et al. **Milk thistle, a herbal supplement, decreases the activity of CYP3A4 and uridine diphosphoglucuronosyl transferase in human hepatocyte cultures.** *Drug Metab Dispos.* 28(11):1270-3. 2000
- ⁷ Piscitelli SC, Formentini E, et al. **Effect of milk thistle on the pharmacokinetics of indinavir in healthy volunteers.** *Pharmacotherapy.* (5):551-6. 2002
- ⁸ Mills E, Kumanan W, et al. **Milk thistle and indinavir: a randomized controlled pharmacokinetics study and meta-analysis.** *Eur J Clin Pharmacol.* 61:1-7. 2005
- ⁹ Gurley B, Gardner SF, et al. **In vivo assessment of botanical supplementation on human cytochrome P450 phenotypes: Citrus aurantium, Echinacea purpurea, milk thistle, and saw palmetto.** *Clinical Pharmacology & Therapeutics.* 76(5):428-40. 2004
- ¹⁰ Fuhr U, Beckmann-Knopp S, et al. **The effect of silymarin on oral nifedipine pharmacokinetics.** *Planta Med.* 73(14):1429-35. 2007



Léo Désilets
Maître herboriste

Léo Désilets maître herboriste inc. est une entreprise de produits naturels **entièrement québécoise** établie à Scotstown, en Estrie. Ses activités ont débuté en 1974, où le fondateur a commercialisé son produit par excellence : la gomme de sapin.

Nos méthodes de production respectent les **exigences de bonnes pratiques de fabrication (BPF)** mentionnées dans la réglementation de Santé Canada.

Nous fabriquons un large éventail de **produits de santé naturels** et de **soins de la peau**, qui sont disponibles par le biais de notre site web et dans la plupart des magasins de produits naturels et quelques pharmacies.

Notre mission: vous offrir des produits de santé naturels et soins de la peau haut de gamme pour vous aider à soigner votre santé de façon naturelle.

