

Silymarine 300 mg

Noms communs : Chardon-Marie, chardon argenté, chardon de Notre-Dame. **Nom botanique :** *Silybum marianum*, famille des composées ou astéracées. **Partie utilisée :** Les graines mûres, débarrassées de leurs aigrettes. **Origine :** Originaire du bassin méditerranéen,

Indications :

Traiter la dyspepsie ainsi que les intoxications hépatiques et, comme adjuvant, l'hépatite et la cirrhose du foie.
Traiter les troubles du foie et les intoxications hépatiques

Posologie

Dyspepsie (troubles digestifs) : 1 gélule une à trois fois par jour, une demi-heure avant les repas.
Troubles hépatiques : 1 gélule une à trois fois par jour, une demi-heure avant les repas.
Le traitement des maladies du foie nécessite l'intervention d'un médecin

Historique

Les Grecs de l'Antiquité connaissaient déjà les propriétés du chardon-Marie pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Au Moyen Âge, on disait que la plante pouvait chasser la « mélancolie » qu'on appelait également « bile noire » et qui était associée à diverses maladies d'origine hépatique ou reliée au foie. Au XIX^e siècle, les médecins de l'école éclectique américaine l'ont employée pour traiter les varices, les troubles menstruels et les congestions du foie, de la vésicule biliaire et des reins. En Europe, on trouve de nos jours le chardon-Marie dans plusieurs préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles hépatiques et biliaires.

Les Européens l'ont d'ailleurs également cultivé à des fins culinaires. On apprêtait les feuilles à la manière des épinards (après en avoir retiré les épines), les jeunes pousses à la manière des asperges, les boutons floraux à la manière des artichauts et les graines torréfiées à la manière du café. Tout comme l'artichaut, le chardon-Marie a la réputation de stimuler le foie et de favoriser la circulation de la bile.

Son nom, tant en anglais qu'en latin ou en français, lui vient d'une légende au sujet de la Vierge Marie qui, voyageant d'Égypte en Palestine, aurait donné le sein à l'enfant Jésus près d'un bosquet de chardons. Quelques gouttes de son lait tombèrent sur les feuilles, d'où les nervures blanches caractéristiques à cette espèce. Cette légende est peut-être également à l'origine d'une indication traditionnelle dont l'efficacité n'a jamais été démontrée et qui voulait que la plante favorise la lactation.

Recherches

En 1968, on isola de la plante un complexe flavonoïde (principalement composé de silybine, de silychristine et de silydianine) auquel on donna le nom de silymarine et qui est depuis considéré comme la substance active responsable des effets thérapeutiques du chardon-Marie. On trouve de la silymarine dans toutes les parties de la plante, mais elle est particulièrement concentrée dans les graines mûres. Dans la plupart des essais cliniques, on a utilisé un extrait normalisé contenant de 70 % à 80 % de silymarine. Les extraits de chardon-Marie ont fait l'objet de très nombreuses études cliniques, notamment le produit Legalon[®], fabriqué par une compagnie allemande.

Dyspepsie. La Commission E et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaissent l'usage des graines de chardon-Marie pour ce type de malaises digestifs. Le concept de dyspepsie, largement reconnu par la médecine européenne, ne signifie rien pour la médecine nord-américaine moderne. Il s'agit d'un ensemble complexe de symptômes digestifs plus ou moins directement liés à des troubles non fonctionnels (c'est-à-dire sans lésion organique) du système hépato-biliaire. Jusqu'à récemment, à l'instar des herboristes, les médecins de formation classique soignaient généralement la dyspepsie à l'aide de substances amères, comme celles qu'on retrouve dans le chardon-Marie. En Europe, cette plante fait partie de plusieurs préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles dyspepsiques d'origine hépatique et biliaire.

Les maladies du foie. La Commission E a approuvé, en 1989 l'usage de l'extrait normalisé à 70 % de silymarine pour traiter les intoxications hépatiques et, comme adjuvant, l'hépatite et la cirrhose du foie. En 2002, L'OMS reconnaissait sensiblement les mêmes usages.

Les Européens considèrent généralement que la silymarine que renferme le chardon-Marie est l'une des substances hépatoprotectrices les plus puissantes. Même en médecine classique, on s'en sert pour la prévention et le traitement de divers troubles liés au foie : hépatite, cirrhose, calculs biliaires, ictère (jaunisse) et dommages hépatotoxiques. De l'avis des cliniciens qui s'en servent dans leur pratique, la silymarine peut régénérer les tissus abîmés du foie en plus de protéger cet organe contre les effets des toxines naturelles (champignons, morsures de serpents, piqûres d'insectes, alcool, etc.) ou synthétiques (solvants, produits de nettoyage, médicaments, etc.)^{1,2}.

En 2000, l'Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), une agence du gouvernement américain, a fait faire une synthèse des études cliniques ayant porté sur l'efficacité du chardon-Marie pour traiter les troubles du foie³. Bien que les résultats de la majorité des 16 essais avec placebo analysés aient démontré la valeur thérapeutique du chardon-Marie, les auteurs de cette analyse ont conclu qu'on ne pouvait affirmer avec certitude que la plante était efficace. En effet, la majorité de ces études, menées pour la plupart dans les années 1970, présentaient une méthodologie qui ne répond pas entièrement aux normes actuelles de la recherche (inclusion de sujets souffrant de diverses maladies et absence de suivi de la consommation d'alcool, par exemple). Au cours de 12 de ces essais, les chercheurs ont utilisé un extrait normalisé fabriqué en Allemagne (Legalon[®]).

Des sept essais avec placebo analysés par l'AHRQ et ayant porté sur les maladies hépatiques causés par l'alcool, cinq ont donné des résultats favorables en fonction d'au moins une des variables étudiées⁴. Les résultats de deux des quatre études avec placebo menées sur la cirrhose du foie étaient favorables tandis que les deux autres indiquaient une tendance favorable, sans que les résultats soient statistiquement significatifs⁴. Les quatre essais avec placebo menés sur l'hépatite virale ont donné des résultats contradictoires⁴.

Par ailleurs, on a mené 17 études cliniques sans groupe placebo et il existe une multitude de rapports d'observation médicale dans lesquels on a consigné les résultats de traitements au chardon-Marie. La presque totalité de ces publications fait état de l'utilité de la plante pour le traitement de divers troubles hépatiques, bien que la méthodologie utilisée ne réponde pas aux critères actuels³.

Une synthèse américaine, publiée en 2002, concluait que les données recueillies ne permettaient pas de déterminer si la plante était utile ou pas pour le traitement des troubles hépatiques⁵. Des conclusions semblables ont été tirées d'une méta-analyse publiée en 2005 (13 essais cliniques, 915 individus)⁶. Plusieurs autres études soulignent également la nécessité de faire de nouveaux essais cliniques de meilleure qualité afin d'évaluer l'efficacité du chardon-Marie dans le traitement des maladies du foie (hépatite B, C, cirrhose)^{7,8}. Divers. Selon plusieurs essais préliminaires, le chardon-Marie aurait des effets immunomodulateurs⁹⁻¹². D'autres études de ce type avancent que la silymarine pourrait contribuer à prévenir ou à combattre divers types de cancers¹³⁻¹⁷.

Précautions, Effets indésirables

Certains auteurs estiment qu'à cause de l'absence d'études toxicologiques complètes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient éviter le chardon-Marie. Cependant, la plante était traditionnellement recommandée aux femmes qui allaitaient, et on ne dispose d'aucun rapport médical signalant des effets indésirables dans ce cas. Par ailleurs, des femmes enceintes ont participé à des essais cliniques sans qu'on ait signalé le moindre problème.

Très rarement, des troubles gastro-intestinaux légers.

La consommation de chardon-Marie pourrait entraîner une réaction chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des composées (marguerites, asters, camomille, etc.).

Interactions avec des médicaments

Contraceptifs oraux et hormonothérapie de remplacement. Théoriquement, la silymarine pourrait accélérer l'élimination de l'oestrogène, ce qui pourrait éventuellement contrer les effets des contraceptifs oraux ou des oestrogènes de remplacement^{18,19}.

Des données issues d'essais in vitro indiquent que le chardon-Marie pourrait agir sur le métabolisme hépatique de certains médicaments (par les cytochromes P450 2C9 et P450 3A4)^{18,19}, mais in vivo et cliniquement, ces interactions ne sont pas significatives^{20,21}.

1. Luper S. [A review of plants used in the treatment of liver disease: part 1](#). *Altern Med Rev*. 1998 Dec;3(6):410-21. Review. Texte intégral [document PDF consulté le 20 février 2006] : www.thorne.com
2. Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999, p. 948
3. AHRQ Evidence-Based Clinical Information. *Evidence Reports, Milk Thistle: Effects on Liver Disease and Cirrhosis and Clinical Adverse Effects*. Etats-Unis, 2000. [Consulté le 20 février 2006]. <http://ahrq.gov>.
4. Ernst Edzard (Ed). *The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine*, Mosby, Grande-Bretagne, 2001, p. 135.
5. Jacobs BP, Dennehy C, et al. [Milk thistle for the treatment of liver disease: a systematic review and meta-analysis](#). *Am J Med* 2002 Oct 15;113(6):506-15.
6. Rambaldi A, Jacobs BP, et al. [Milk Thistle for Alcoholic and/or Hepatitis B or C Liver Diseases – A Systematic Cochrane Hepato-Biliary Group Review with Meta-Analyses of Randomized Clinical Trials](#). 2005; *Am J Gastroenterol*. 2005 Nov; 100(11):2583-91.
7. Ball KR, Kowdley KV. [A review of Silybum marianum \(milk thistle\) as a treatment for alcoholic liver disease](#). *J Clin Gastroenterol*. 2005 Jul; 39(6):520-8.
8. Mayer KE, Myers RP, Lee SS. [Silymarin treatment of viral hepatitis: a systematic review](#). *J Viral Hepat*. 2005 Nov; 12(6):559-67.
9. Deak G, Muzes G, Lang I. [Immunomodulator effect of silymarin therapy in chronic alcoholic liver diseases](#). *Orv Hetil* 1990;131:1291-1292, 1295-1296.
10. Lang I, Nekam K, Gonzalez-Cabello R. [Hepatoprotective and immunological effects of antioxidant drugs](#). *Tokai J Exp Clin Med* 1990;15:123-127.
11. Johnson VJ, He Q, et al. [Physiological Responses of a Natural Antioxidant Flavonoid Mixture, Silymarin, in BALB/c Mice - III. Silymarin Inhibits T-Lymphocyte Function at Low Doses but Stimulates Inflammatory Processes at High Doses](#). *Planta Med* 2003 Jan;69(1):44-9.
12. Wilasrusmee C, Kittur S, et al. [Immunostimulatory effect of Silybum Marianum \(milk thistle\) extract](#). *Med Sci Monit* 2002 Nov;8(11).
13. Tyagi A, Bhatia N, et al. [Antiproliferative and apoptotic effects of silibinin in rat prostate cancer cells](#). *Prostate* 2002 Nov 1;53(3):211-7.
14. Katiyar SK. [Treatment of silymarin, a plant flavonoid, prevents ultraviolet light- induced immune suppression and oxidative stress in mouse skin](#). *Int J Oncol* 2002 Dec;21(6):1213-22.
15. Singh RP, Agarwal R. [Prostate Cancer Prevention by Silibinin](#), *Current Cancer Drug Targets* 2004, 4: 1-11.
16. Katiyar SK, [Silymarin and skin cancer prevention : Anti-inflammatory, antioxidant and immunomodulatory effects \(Review\)](#), *International Journal of Oncology* 2005; 26 :169-176. Review.
17. Singh RP, Agarwal R. [Mechanisms and preclinical efficacy of silibinin in preventing skin cancer](#). *European Journal of Cancer* 2005; 41: 1969-1979.
18. Zuber R, Modriansky M, et al. [Effect of silybin and its congeners on human liver microsomal cytochrome P450 activities](#). *Phytother Res* 2002 Nov;16(7):632-8.
19. Piscitelli SC, Formentini E, et al. [Effect of milk thistle on the pharmacokinetics of indinavir in healthy volunteers](#). *Pharmacotherapy* 2002 May;22(5):551-6.
20. Mills E, Kumanan W, et al. [Milk thistle and indinavir: a randomized controlled pharmacokinetics study and meta-analysis](#). *Eur J Clin Pharmacol* 2005 Jan; 61:1-7.
21. 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* 2004; 76(5):428-40.
22. Schandalik R, Gatti G, Perucca E. [Pharmacokinetics of silybin in bile following administration of silipide and silymarin in cholecystectomy patients](#). *Arzneimittelforschung* 1992 Jul;42(7):964-8.
23. Barzaghi N, Crema F, et al. [Pharmacokinetic studies on IdB 1016, a silybin- phosphatidylcholine complex, in healthy human subjects](#). *Eur J Drug Metab Pharmacokinet* 1990 Oct-Dec;15(4):333-8.