**Les atouts nutritionnels de l’artichaut**

**1 Un légume peu calorique**

L’**artichaut** est un légume peu calorique : il apporte **en moyenne 33,2 calories par portion de 100 grammes**, ce qui reste raisonnable. Cela est expliqué par le fait que l’artichaut **contient extrêmement peu de matières grasses** (à peine 0,28 g par portion de 100 grammes).

**2 Une source très intéressante de fibres**

L’artichaut fait partie des **légumes les plus riches en fibres**, avec un apport de **8,3 grammes de fibres** par portion de 100 grammes.

**3 Une source d’inuline, un prébiotique**

L’artichaut contient de l’[**inuline**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Inuline), un glucide particulier qui agit comme un **prébiotique**. Cette dernière représente une source de nourriture pour les bonnes bactéries intestinales. De ce fait, elle possède une action bénéfique sur le **développement de la flore intestinale**, et donc son bon équilibre.

**4 Une teneur en protéines intéressante**

L’artichaut est l’un des **légumes les plus riches en protéines** : il en contient 2,53%. Cela augmente sa densité nutritionnelle et aussi son **pouvoir rassasiant** (déjà conséquent grâce à la présence de fibres).

### 5 Des minéraux et des vitamines abondantes

On retrouve dans l’artichaut de nombreux **minéraux** (notamment du potassium, du magnésium, du calcium…) et des **vitamines** (notamment la vitamine K) aux effets diverses sur le maintien de notre santé.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Composition** | **Quantité** | **% AJR** | **Différencemoyenne cat.** |
| [**Energie**](https://informationsnutritionnelles.fr/energie) |  |  |  |
| [Energie - Calories](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-calories) | 44.4 kcal | 2% | +28% |
| [Energie - kilojoules](https://informationsnutritionnelles.fr/energie-kilojoules) | 186 kJ |  | +28% |
| [**Protéines**](https://informationsnutritionnelles.fr/proteines) | **2.8 g** | **6%** | **+60%** |
| [**Glucides**](https://informationsnutritionnelles.fr/glucides) | **4.92 g** | **2%** | **+12%** |
| dont [Sucres](https://informationsnutritionnelles.fr/sucres) | 1.44 g | 2% | -38% |
|   - dont [Saccharose](https://informationsnutritionnelles.fr/saccharose) | non connu |  |  |
|   - dont [Glucose](https://informationsnutritionnelles.fr/glucose) | non connu |  |  |
|   - dont [Fructose](https://informationsnutritionnelles.fr/fructose) | non connu |  |  |
|   - dont [Lactose](https://informationsnutritionnelles.fr/lactose) | non connu |  |  |
|   - dont [Maltose](https://informationsnutritionnelles.fr/maltose) | non connu |  |  |
|   - dont [Maltodextrines](https://informationsnutritionnelles.fr/maltodextrines) | non connu |  |  |
| dont [Amidon](https://informationsnutritionnelles.fr/amidon) | 0.6 g |  | -36% |
| dont [Polyols](https://informationsnutritionnelles.fr/polyols) | 0 g |  |  |
| [**Lipides**](https://informationsnutritionnelles.fr/lipides) | **0.2 g** | **0%** | **-68%** |
| dont [Acide Gras saturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-satures) | 0.043 g |  | -60% |
|   - dont [Acide butyrique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-butyrique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caproïque](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caproique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caprylique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprylique) | 0 g |  | -100% |
|   - dont [Acide caprique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-caprique) | non connu |  |  |
|   - dont [Acide laurique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-laurique) | 0.002 g |  | -56% |
|   - dont [Acide myristique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-myristique) | 0.001 g |  | -81% |
|   - dont [Acide palmitique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-palmitique) | 0.029 g |  | -66% |
|   - dont [Acide stéarique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-stearique) | 0.003 g |  | -46% |
| dont [Acide Gras monoinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-monoinsatures) | 0.0075 g |  | -96% |
| dont [Acide Gras polyinsaturés](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-gras-polyinsatures) | 0.072 g |  | -52% |
| dont [Acides Gras Oméga 3](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-3) | 0 g |  |  |
|   - dont [Acide alpha-linolénique / ALA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-alpha-linolenique) | non connu |  |  |
|   - dont [Acide eicosapentaénoïque / EPA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-eicosapentaenoique) | 0 g |  |  |
|   - dont [Acide docosahexaénoïque / DHA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-docosahexaenoique) | 0 g |  | -100% |
| dont [Acides Gras Oméga 6](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-6) | non connu |  |  |
|   - dont [Acide linoléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-linoleique) | non connu |  |  |
|   - dont [Acide arachidonique / AA ou ARA](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-arachidonique) | non connu |  |  |
| dont [Acides Gras Oméga 9](https://informationsnutritionnelles.fr/acides-gras-omega-9) | non connu |  |  |
|   - dont [Acide oléique](https://informationsnutritionnelles.fr/acide-oleique) | non connu |  |  |
| [**Sodium**](https://informationsnutritionnelles.fr/sodium) | **56.6 mg** | **2%** | **-47%** |
| soit équivalence en [Sel](https://informationsnutritionnelles.fr/sel) | 142.632 mg |  |  |
| [**Alcool**](https://informationsnutritionnelles.fr/alcool) | **0 g** |  |  |
| [**Eau**](https://informationsnutritionnelles.fr/eau) | **85.2 g** |  | **-5%** |
| [**Fibres**](https://informationsnutritionnelles.fr/fibres) | **5.43 g** | **22%** | **+134%** |
| [**Minéraux**](https://informationsnutritionnelles.fr/mineraux) |  |  |  |
| [Magnésium](https://informationsnutritionnelles.fr/magnesium) | 29.5 mg | 8% | +56% |
| [Phosphore](https://informationsnutritionnelles.fr/phosphore) | 49.2 mg | 7% | +23% |
| [Potassium](https://informationsnutritionnelles.fr/potassium) | 380 mg | 19% | +44% |
| [Calcium](https://informationsnutritionnelles.fr/calcium) | 39 mg | 5% | +4% |
| [Manganèse](https://informationsnutritionnelles.fr/manganese) | 0.2 mg | 10% | -1% |
| [Fer](https://informationsnutritionnelles.fr/fer) | 0.72 mg | 5% | -9% |
| [Cuivre](https://informationsnutritionnelles.fr/cuivre) | 0.075 mg | 8% | -26% |
| [Zinc](https://informationsnutritionnelles.fr/zinc) | 0.49 mg | 5% | +59% |
| [Sélénium](https://informationsnutritionnelles.fr/selenium) | 0 µg | 0% | -100% |
| [Iode](https://informationsnutritionnelles.fr/iode) | 1.63 µg | 1% | -25% |
| [**Vitamines**](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamines) |  |  |  |
| [Vitamine A - Beta-Carotène](https://informationsnutritionnelles.fr/beta-carotene) | 72 µg | 9% | -93% |
| [Vitamine A - Rétinol](https://informationsnutritionnelles.fr/retinol) | 0 µg | -100% |
| [Vitamine D / cholécalciférol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-d) | 0 µg | 0% | -100% |
| [Vitamine E / tocophérol](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-e) | 0.21 mg | 2% | -63% |
| [Vitamine K](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k) | non connu |  |  |
|   - [Vitamine K1](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k1) | 14.8 µg |  | -76% |
|   - [Vitamine K2](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-k2) | non connu |  |  |
| [Vitamine C / acide ascorbique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-c) | 10.3 mg | 13% | -41% |
| [Vitamine B1 / thiamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b1) | 0.0907 mg | 8% | +44% |
| [Vitamine B2 / riboflavine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b2) | 0.0587 mg | 4% | -23% |
| [Vitamine B3 / PP niacine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b3) | 0.999 mg | 6% | +47% |
| [Vitamine B5 / acide pantothénique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b5) | 0.316 mg | 5% | +8% |
| [Vitamine B6 / pyridoxine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b6) | 0.062 mg | 4% | -43% |
| [Vitamine B9 / acide folique](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b9) | 68 µg | 34% | +35% |
| [Vitamine B12 / cobalamine](https://informationsnutritionnelles.fr/vitamine-b12) | 0 µg | 0% | -100% |

**Les bienfaits de l’artichaut**

**1 Agit contre la constipation**

L’artichaut est agit contre la [**constipation**](https://docteurbonnebouffe.com/aliments-remedes-constipation/) grâce à sa richesse en fibres. Cette action est amplifiée par la présence d’**inuline**, un glucide qui a un effet bénéfique sur la flore intestinale en agissant en tant que prébiotique.

**2 Entretient la flore intestinale**

En favorisant le **développement de bonnes bactéries de la**[**flore intestinale**](https://docteurbonnebouffe.com/comment-entretenir-flore-intestinale/) grâce à la présence d’inuline et de fibres, l’artichaut favoriserait la **santé de l’intestin**. (Il stimulerait également le **système immunitaire**, en conséquence de son action bénéfique sur le microbiote intestinal).

**3 Stimule la digestion**

L’artichaut est riche en **cynarine**, une substance connue pour :

* **stimuler la sécrétion de la vésicule biliaire**(on appelle cet effet, un effet « cholérétique »);
* **favoriser l’évacuation de de la bile**(effet dit « cholagogue »);

Ces deux actions expliquent pourquoi l’artichaut a une **action digestive intéressante**. D’ailleurs, l’artichaut est particulièrement **indiqué en cas de paresse de la vésicule biliaire** puisque sa richesse en cynarine permet de **stimuler l’activité de la vésicule biliaire**.

### 4 Un aliment drainant

La richesse en **phosphore** et en **potassium** des artichauts explique pourquoi celui-ci possède un **effet légèrement diurétique**. De ce fait, l’artichaut est utilisé dans certaines pathologies\* pour son **effet drainant naturel** (oedèmes, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, etc).

### 5 Bon contre le cholestérol

Les feuilles d’artichaut**auraient la capacité d’inhiber la synthèse du cholestérol dans le foie ,** de ce fait, il aurait une action positive contre **l’hypercholestérolémie**.

Une étude effectuée auprès de 557 patients prenant une moyenne quotidienne de 1,5g d’extrait d’artichaut, a mis en évidence une **diminution significative du cholestérol sanguin et des triglycérides**

L’artichaut est cholagogue et cholérétique : il accentue la production de bile par le foie et facilite son évacuation dans l’intestin en contractant la vésicule biliaire. Il a aussi un effet diurétique. Stimulant du foie puis du rein, il fait partie de ces plantes traditionnellement appelées " dépuratives" qui sont en réalité des "détoxicants par activation métabolique". D’où leur succès dans les cures "détox", très à la mode, dont le principe est de faciliter l’évacuation des toxines. Cela en agissant sur les cinq principales voies d’élimination des déchets de l’organisme (peau, poumons, intestins, foie, reins).

**Mode d'Utilisation:**

Administrer tout au long de l'année, en particulier dans les périodes critiques et les situations stressantes.

**Espèces cibles:**

les Pinsons, les canaris, exotiques, perroquets, etc