



Champignons médicinaux

On dit qu'ils seront à l'origine d'un véritable renouveau de la pharmacopée mondiale au cours de ce siècle. Les champignons sont des êtres vivants tout à fait singuliers : ce ne sont ni des végétaux, ni des animaux. Mais ils sont partout et totalement indispensables au processus de la vie comme à celui de la mort. Dans le monde entier, on étudie aujourd'hui leurs propriétés médicinales étonnantes, en particulier, dans le traitement des maladies dégénératives et du cancer, mais aussi pour venir à bout de nombreuses pathologies moins lourdes.

Les champignons sont intimement liés au cycle de vie de tous les autres êtres vivants, que ce soit par symbiose (vie commune avec un autre organisme vivant), par saprophytisme (digestion de la matière organique qui permet aux éléments nutritifs de retourner à la terre) ou au travers du parasitisme (le champignon s'attaque à un organisme en mauvaise santé et hâte sa fin). Les champignons sont partout autour de nous... et nous sont indispensables.

En Occident, la mycothérapie (soins par les champignons) est une nouvelle science avec des connaissances imparfaites et des bases qui s'étoffent à peine. Pourtant, elle est aussi vieille que l'homme : la découverte, il y a 15 ans, dans un glacier des Alpes, du corps d'un homo-sapiens européen vieux de plus de 5 000 ans (baptisé Otzie), a permis de découvrir qu'il employait à des fins médicinales des morceaux de polypore du bouleau (*Piptoporus betulinus*). Or ce champignon est réputé posséder des propriétés antibiotiques et cicatrisantes et de nouvelles études laissent supposer des propriétés immunostimulantes.

Les Asiatiques, eux, n'ont pas perdu ce lien et la mycothérapie est, depuis 2 000 ans une des branches essentielles de la phytothérapie extrême-orientale. C'est sans doute pour cette raison que la plupart des champignons médicinaux dont les effets sont confirmés aujourd'hui – tant par l'expérience des praticiens asiatiques que par les recherches dans les hôpitaux chinois et, depuis peu, partout dans le monde – sont issus de la flore d'Extrême-Orient. Et si l'on peut donc, sans risque de se tromper, recommander l'usage thérapeutique des champignons ci-dessous, d'autres découvertes, non moins importantes, sont sans doute à venir.

Voici quelques exemples :

Reishi, le champignon miraculeux

La palme des champignons pourrait être accordée au Reishi (*Ganoderma lucidum*), un champignon qui croît comme le polypore du bouleau, sur les troncs des arbres. Présent dans tout l'hémisphère nord, il n'a pourtant fait l'objet d'un usage médicinal répertorié qu'en Chine (les premiers écrits chinois qui le mentionnent, datent de plus de 2 000 ans !). Les Chinois l'ont baptisé "le champignon miraculeux" ou encore "l'herbe porte-bonheur".

Dans la médecine chinoise traditionnelle, le Reishi est recommandé pour "stimuler l'appétit, calmer les nerfs et combattre l'insomnie". Si l'on ne devait citer qu'une propriété du Reishi on pourrait se limiter à son action sur tous les problèmes de foie (en particulier les hépatites), ce qui en fait aussi un excellent capteur de toxines. Mais les bienfaits du Reishi sont plus larges. Il permet aussi de lutter contre la neurasthénie, les vertiges, la pyélonéphrite, l'excès de cholestérol, les maladies coronariennes, les rhinites, les bronchites, les asthmes bronchiques et les gastralgies.

Son analyse chimique a permis de mieux comprendre ses vertus si importantes : les tri terpènes qu'il contient (118 différents ont été identifiés) sont responsables de son goût amer, mais ils sont aussi responsables d'une activité anti-cancéreuse par action directe sur les cellules pathogènes. Les polysaccharides du Reishi ont aussi confirmé son intérêt face aux cancers et on a découvert il y a peu, une action combinée avec un groupe de protéines spécifiques aux vertus immunomodulantes. Enfin, un fort taux de stéroïdes favorise des effets anti-athérosclérose.

Maitake, le champignon dansant

Les Asiatiques ont le chic pour nous surprendre : une merveille en cache souvent une autre. C'est encore le cas ici puisque après "le champignon qui rend éternel", ils ont découvert le Maitake (*Grifola frondosa*). Son nom signifie littéralement "le champignon dansant" car on faisait une grande fête lorsque les ramasseurs avaient la chance de rencontrer quelques spécimens de ce champignon.

De récentes recherches indiquent que parmi les produits naturels le Maitaké est le plus puissant des immunostimulants. En plus d'oligo-éléments, on a découvert dans le Maitake des bêta glycanes particuliers dont l'intérêt est de modifier la réponse immunitaire de l'organisme face aux cellules cancéreuses. Par ailleurs, le maitake en poudre engendre d'autres effets bénéfiques, il régule la tension, abaisse le taux de cholestérol et de tri-glycérides, et facilite la perte de poids. Sa forte teneur en fibres améliore le transit intestinal. Le Maitake protège enfin le foie contre l'agression hépatique médicamenteuse grâce à ses propriétés anti-oxydantes.

Enokitaké

Un autre champignon comestible, le Enokitake (*Flammulina velutipes*), provoque aussi une forte réaction anti-tumorale. Administré par voie orale, il est surtout utilisé en association avec la chimiothérapie ou la radiothérapie pour renforcer le

système immunitaire. L'étude épidémiologique menée dans la province de Nagano, au Japon, a montré que le taux de cancer chez les producteurs de *Flammulina velutipes* est sensiblement moins élevé que dans le reste de la population de la province. Il semble qu'il y ait un rapport direct entre la consommation du champignon et la santé.

Armillaire couleur de miel (*Armillaria mellea*), le protecteur des vaisseaux

On l'utilise pour soulager les douleurs dans les jambes et le lumbago, le rachitisme et l'épilepsie. Pris régulièrement, il peut prévenir des maladies de la vue, des troubles dûs à la peau sèche, et il augmenterait la résistance contre certaines infections respiratoires. Des produits composés à base de ce champignon ont montré des effets satisfaisants dans le traitement des vertiges, causés par l'hypertension ou l'insuffisance de l'irrigation sanguine. Ils sont efficaces aussi contre l'engourdissement des membres, l'insomnie, l'épilepsie, les maux de tête d'origine vasculaire et les séquelles apoplectiques.

Le champignon panicaut fait baisser le cholestérol

Le pleurote du panicaut (*Pleurotus eryngii*) constituerait un excellent hypocholestérolémiant. On constate l'absence d'effets indésirables après la consommation de ce pleurote, alors que ce champignon contient une substance qui en provoque. Il suffit de doses faibles pour obtenir des résultats excellents sans effets néfastes.

Sur les 15 000 espèces de champignons supérieurs qui existent sur Terre, environ 700 possèdent des propriétés médicinales. Pourtant, les chercheurs pensent que l'on pourrait découvrir un intérêt thérapeutique sur plus de 1 800 espèces de champignons au total. Ces êtres vivants ont donc un brillant avenir thérapeutique et la diversité des espèces qui poussent sur notre propre sol devrait faire des pays européens le creuset de la recherche fondamentale dans ce domaine. A condition que nos décideurs et les professionnels de la santé veuillent bien accepter d'entendre ce que leur disent tous les chercheurs.

Une seule étude sur les champignons médicinaux en France

Les études officielles menées sur les champignons médicinaux qui poussent en France sont encore très rares. Il faut néanmoins citer les travaux du professeur H.P Réveillère, de la Faculté de pharmacie de Nantes qui fait le point sur les propriétés reconnues de plusieurs champignons qui poussent à l'état sauvage dans nos contrées. Celui-ci met ainsi en exergue :

- Le rosé des prés (*Agaricus campestris*) qui a longtemps été utilisé comme désensibilisant et anti-allergique.
- Le ganoderme luisant (*Ganoderma lucidum*) a été étudié par les laboratoires français qui ont démontré que son action inhibitrice du système nerveux central améliorerait les symptômes de certaines myopathies.
- Le polypore du mélèze (*Polyporus ou Laricifomes officinalis*) utilisé pour son action purgative et contre les sueurs des tuberculeux.
- Le cèpe de Bordeaux et l'armillaire couleur de miel qui possèdent un pouvoir hémato-agglutinant.
- Le "pied dur" (*Marasmius oreades*) dont les effets sur les états dépressifs ont été démontrés.
- Le pied bleu (*Lepista nuda*), dont les premières études ont démontré l'effet anti-tumoral.

Shiitake, le champignon du Samourai

Cultivé en Chine et au Japon depuis plus de 1000 ans, le Shiitaké (*Lentinus edodes*) est couramment appelé "le champignon du samourai" car il était réservé au Japon à l'empereur et à ses fidèles serviteurs. La consommation de trois ou quatre champignons crus chaque matin pendant une semaine pourra vous faire découvrir son efficacité sur le tonus intellectuel et physique. Réputé pour allonger la vie, le Shiitaké a conquis tous les continents et suscité de nombreuses recherches. On a ainsi découvert qu'il agissait comme anti-tumoral. Les propriétés du lentin, un polysaccharide spécifique de cette espèce ont été démontrées dès la fin des années 1970. Depuis, de nombreuses recherches ont été entreprises sur ce champignon et ne cessent de prouver son intérêt face à certains cancers.

Abondamment utilisé en cuisine, il est facile de le trouver sur les étals des marchés ici ou ailleurs. On le consomme habituellement cuit, mais ses propriétés fortifiantes ne sont ressenties qu'en le mangeant cru.

Marie-Claude GICQUEL

Bibliographie

Article de Jean François ASTIER

"Plantes et Santé" n° 43 Janvier 2005