

Les champignons Ils ont tout bon !

Utilisés depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle chinoise, **ils arrivent en France** sous différentes formes et présentent plus d'un atout.



Leurs bienfaits dans l'assiette

Les champignons de Paris, les pleurotes, les cèpes ou les shiitakés sont parfaits en cuisine. Ils ont l'avantage d'être très pauvres en calories, mais riches en minéraux. Ils constituent une excellente source de vitamines du groupe B, ainsi que de vitamine D. « Ils contiennent des fibres solubles et insolubles prébiotiques qui nourrissent directement le *microbiome*, épi nourrissant directement l'efficacité nutritionnelle à Paris. Par conséquent, leurs locaux et exotiques ou les coquelistes, en forêt loin des grands axes routiers, car ils concentrent comme des éponges à métaux lourds et polluants.



Il y a 5300 ans, l'homme des glaces européen Ötzi s'intéressait déjà aux champignons pour se soigner. Et alors que la médecine chinoise exploite depuis des millénaires leur potentiel thérapeutique, les Français, eux, commencent à les considérer. « Nul s'agissant d'odeur d'environnement apportée », souligne Nathalie Marchand, naturopathe et responsable du développement produit chez Naturesens.

Le reishi, la star

« Il a le spectre d'action le plus large avec près de 400 molécules actives différentes »,

explique Paul de Vulpian, cofondateur de Villa Hélène, une champignonnière artisanale du Limousin. C'est un anti-inflammatoire naturel remarquable (douleurs intestinales ou chroniques). Il aide le sommeil à se réguler et le l'organisme à retrouver son équilibre.

Le lion's mane (cerinière de lion), étonnant et apaisant

Idéal pour l'axe intestins-cerveau ! Il son goût entre le poulet et le homard sphères autant qu'il fascine. « Il a deux sphères d'action : la digestion et l'apaisement des inflammations intestinales et une action sur le système nerveux, ce qui intéresse les chercheurs en maladies neurodégénératives.

Le cordyceps, booster d'énergie

Rendu célèbre grâce à la série *The Last of Us*, ce champignon parasite, qui grandit dans

le corps de certains insectes, est un tonique physique. « On ressent rapidement son efficacité », note Nathalie Marchand. « Il a du le ginseng offre un boost plus intellectuel, le cordyceps apporte une énergie très physique. » Il séduit les sportifs, mais aussi ceux qui luttent contre la fatigue.



Le chaga, champion des antioxydants

Poussant principalement sur le tronc des bouleaux, il affiche un pouvoir antioxydant hors norme (il peut peser 100 fois plus que les baies de goji). Allié anti-âge et antistress oxydatif par excellence, il est aussi étudié pour sa protection de l'ADN.

Le shiitaké, contre l'inflammation

« Il améliore l'activité de plusieurs cellules immunitaires tout en abaissant le marqueur d'inflammation (protéine C-réactive ou CRP). Il aussi qu'une forte teneur en antioxydants.

Et aussi

Poudre séchée ou extrait concentré ?

Pour une visée thérapeutique, une poudre de champignons séchés puis broyés n'est pas suffisante : les actifs ne seront pas assimilables correctement. « Certaines molécules sont solubles dans l'eau et d'autres dans l'alcool », selon Paul de Vulpian, qui privilégie donc la double extraction (eau et alcool) pour la production du Limousin. Le résultat peut ensuite rester sous forme liquide ou être séché puis broyé pour être sous forme de poudre d'extraits. Ce qui peut être utilisé pour une partie des actifs », précise-t-il. Aujourd'hui, la matière première provient surtout de Chine avec des qualités variables. « Attention au "Made in France" trompeur, où seule la mise en gélule est faite en France », prévient-il.

À tester

AU PETIT DÉJEUNER

Du café arabica décaféiné associé à des extraits de cordyceps, chaga et de shiitaké.

- Maubromasiment déca, Therascience, 18,90 €.



À LA PLACE DU CAFÉ



Lion's mane, cordyceps et reishi bio (2 905 mg/dose) sont associés à des céréales torréfiées, du cacao et des notes de vanille. Pour un effet boost sans caféine. Ne pas trop chauffer afin de conserver

au maximum les propriétés. À diluer dans l'eau.

- Energy boost, Naturesan, 9,90 € pour 30 boissons.

SYNERGIE

Shiitaké, reishi et maitaké bio se effets sur le foie, la digestion, le système immunitaire...

- Boîte de 20 ampoules de 10 ml, Superdjet, 27,45 €.



CONCENTRÉ

Shiitaké bio, cordyceps, pleurote, lion's mane et maitaké sous forme d'extraits liquides pour une cure d'un mois. Culture et production

- Villa Hélène, 27,90 €.

