



COTE SANTE

santé
dans l'actu

MYCOTHÉRAPIE : des champignons au top !

On dit qu'il existerait plus de deux millions de variétés de champignons sur la planète. En France, ils sont plus de 30 000, dont seule une moitié est répertoriée. Une centaine seulement est comestible. Parmi eux, certains présentent un potentiel thérapeutique documenté. Patricia Riveccio

La médecine chinoise, tout comme la médecine ayurvédique, reconnues comme des médecines traditionnelles par l'Organisation mondiale de la santé, ont intégré la mycothérapie, soit l'usage des champignons médicinaux pour soutenir la santé, dans leur pharmacopée, et

ce, dès 200 avant Jésus-Christ. En Occident, il faut attendre la découverte de la levure *Saccharomyces boulardii* en 1920, puis celle de la pénicilline par Alexander Fleming en 1928, pour que la médecine occidentale s'intéresse plus attentivement aux champignons. De nombreuses études cliniques, qui se multiplient, confirment désormais les effets bénéfiques de certains champignons sur la santé, notamment leurs activités immunomodulatrices,

anti-inflammatoires et anticancéreuses. Une renaissance scientifique majeure, de plus en plus intégrée à la médecine moderne !

Des concentrés de nutriments

S'ils offrent une grande richesse organoleptique, une faible teneur en glucides et en matières grasses, une absence de glucose et une richesse en fibres, les champignons sont peu

caloriques. Mais ils renferment aussi une grande diversité de composés bioactifs : ils en contiennent plus de 150 dans leur structure, ce qui intéresse particulièrement la science. Ils sont riches en flavonoïdes, en polyphénols, en vitamines, notamment le complexe vitaminique B (B1, B2, B3, B9 et B12), les vitamines C, D2 (les champignons sont les seuls végétaux à en être une source) et E, ainsi qu'en minéraux comme le calcium, le cadmium, le magnésium, le phosphore, le fer, le sodium, le cobalt, le zinc, le potassium (en teneur élevée), le cuivre, le titane, le sélénium et le molybdène. Un large éventail de propriétés !

Les champignons santé

Des propriétés immunomodulatrices, antioxydantes, anti-inflammatoires, hépatoprotectrices, anticancéreuses, antidiabétiques, antivirales, antimicrobiennes... Récemment, plusieurs molécules bioactives, dont des agents antitumoraux, ont été identifiées dans divers champignons. Dans une étude israélienne, les chercheurs ont constaté qu'une molécule du champignon Reishi était susceptible « d'entraver la prolifération des cellules cancéreuses » de la prostate.

- Crinière de lion *Hericium erinaceus*

Il intervient dans le domaine gastro-intestinal en stimulant la croissance et/ou l'activité d'une ou de plusieurs souches de bactéries probiotiques, ainsi que dans les pathologies nerveuses, notamment dans la prévention et l'amélioration cognitive en cas de maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, en stimulant la régénération des neurones endommagés par des accidents vasculaires périphériques.

- Cordyceps

Il s'adapte aux périodes où l'organisme est soumis au stress ou à l'effort, comme aux changements de saison. Ce boosteur d'énergie contient des polysaccharides, dont les bêta-glucanes, qui stimulent le système immunitaire, ralentissent la digestion des sucres et captent le cholestérol en excès.

- Reishi, *Ganoderma lucidum*

Surnommé « champignon de l'immortalité », il contient plus de 400 biomolécules actives. Reconnu pour ses propriétés immunostimulantes, il aide à prévenir certaines infections respiratoires. Il regorge d'antioxydants,

d'où une protection contre le stress oxydatif, soutient activement la fonction hépatique en régénérant les cellules du foie. Enfin, il régule le système nerveux.

- Pleurote, *Pleurotus ostreatus*

Sa composition en polysaccharides, sa grande teneur en fibres alimentaires, en enzymes et en composés phénoliques en font un champignon médicinal important. Son action la plus importante concerne le système digestif : hypocholestérolémiant, il réduit le taux de cholestérol sanguin de 35 % et augmente le taux de HDL. Protecteur hépatique, il favorise la croissance du microbiote et est actif sur le système cardiovasculaire : anti-athérosclérotique, anti-agrégant plaquettaire et anti-anémique (ce champignon est riche en fer biodisponible).

- Shiitaké, *Lentinula edodes*

Il contient du lentinane, son principal composé actif, responsable de ses propriétés anticancéreuses et du renforcement du système immunitaire. Source de vitamine D (154 mg/100 g), il joue un rôle dans la prévention des fractures et des accidents cardiovasculaires.

- Chaga, *Inonotus obliquus*

Considéré à l'origine comme le champignon médicinal le plus important de l'espace oriental, notamment en Russie, il stimule l'immunité et possède un effet hépatoprotecteur. Ses antioxydants et anti-inflammatoires aident à apaiser les muqueuses, à soutenir le foie et à maintenir un microbiote plus équilibré. Contenant également du tryptophane et de la mélatonine, le chaga est impliqué dans la régulation de l'humeur, du stress et du sommeil. Autre intérêt : l'inotodiol qu'il contient. Ce composé agit sur les cellules du cartilage en limitant l'inflammation. Les polysaccharides du chaga ont montré des effets intéressants sur la régulation de la glycémie, aidant à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de sucre dans le sang.

- Maitaké, *Grifola frondosa*

Riche en bêta-glucanes, il a notamment des effets bénéfiques sur l'immunité et la régulation des réponses inflammatoires.

Shopping

- **Chaga, Superdiet** : titré à 20 % de bêta-glucanes, il agit en synergie avec la vitamine C et le sélénium et renforce le système immunitaire.
23,50 €/60 gélules. En magasins bio, pharmacies. superdiet.com

- **Complexe 5 Champignons, French Mush** : naturellement riche en vitamines K, B12, D, C, Zinc et Magnésium, ce complexe associe Lion's Mane, Reishi, Chaga, Cordyceps et Shiitake pour un cocktail bien-être digestif et cérébral, vitalité et immunité.
32 €/56 gélules. frenchmush.com

- **Crinière de lion, Solaray** : elle soutient à la fois le système nerveux et la santé du cerveau, tout en améliorant la mémoire, la concentration et l'humeur. Côté intestinal, elle joue le rôle de prébiotique et régénère les muqueuses.
48,79 €/60 capsules végétales, à raison d'une par jour. solaray.fr

- **Extrait de chaga bio, Aroma-Zone** : concentré à 30 % de polysaccharides et hautement dosé pour une efficacité optimale, ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires sont un atout pour le bien-être digestif.
19,95 €/60 gélules, à raison d'une à deux gélules/jour. aroma-zone.com

- **Cell-Defense, Therascience** : Cordyceps, Reishi, Shiitaké, Maitaké, Agaricus blazei, Coprin chevelu. Une association synergique de champignons bio (cultivés dans les terroirs asiatiques), trois souches de microbiote et de la vitamine D3, pour booster l'immunité.
64,90 €/60 gélules, à raison de deux gélules/jour.

Des champignons+++

Comment consommer ces champignons ? Certains, comme le pleurote et le shiitaké, sont excellents dans l'assiette. Côté compléments alimentaires, les champignons sont proposés seuls, en complexe ou associés à d'autres molécules. La gamme Mushroomsentiel® du Laboratoire **Therascience** offre une formule qui associe au totum du champignon médicinal des probiotiques microencapsulés, ce qui permet une absorption optimisée et des bénéfices maximaux. Chez SuperDiet, la crinière de lion est complétée par du ginkgo biloba et de la vitamine B5. Quant au Laboratoire Monin Chanteaud, le Vita Cuivre, avec sa formule à base d'oligoéléments et de shiitaké, est particulièrement intéressant contre la fatigue. ■

