

# Compléments à base de champignons : des vertus très protectrices

Les champignons sont consommés depuis des millénaires par les humains, et certains d'entre eux possèdent des propriétés thérapeutiques particulièrement intéressantes. Très utilisés dans la pharmacopée traditionnelle chinoise, ils ont une action protectrice sur nos neurones, notre cerveau, notre immunité et réduiraient les risques de cancer. Quels sont les meilleurs champignons thérapeutiques ? Dans quels cas est-il intéressant de se supplémenter ? *Le Bon Choix Santé* vous aide à mieux comprendre la mycothérapie et vous dévoile une sélection des meilleurs produits.

Si les champignons sont si intéressants pour la santé, c'est en partie à cause des bêta-glucanes qu'ils contiennent. Ces molécules sont responsables des activités anticancéreuses, immunomodulatrices, hypocholestérolémiantes, antioxydantes et neuroprotectrices de nombreux champignons comestibles. Mais, nous allons le voir, ce ne sont pas les seules molécules responsables de leurs propriétés thérapeutiques.

## Ils nourrissent la flore intestinale

Les champignons sont considérés comme une source potentielle de prébiotiques, des sucres indigestibles mais qui nourrissent notre flore intestinale, car ils contiennent différents polysaccharides, tels que la chitine, l'hémicellulose, les mannanes, les alpha et bêta-glucanes, les galactanes et les xylanes.<sup>1</sup> C'est en partie grâce à cette action prébiotique que les champignons modulent notre système immunitaire.

## Des protecteurs du cerveau ?

Certains champignons ont également des propriétés neurotrophiques, c'est-à-dire qu'ils favorisent la santé des nerfs et du cerveau. *L'Hericium erinaceus*, ou hydne hérisson, est le plus connu et le plus étudié. Ce champignon stimule la synthèse du facteur de croissance nerveuse (NGF ou *nerve growth factor*) dans les cellules du système nerveux central<sup>2</sup>. Une étude pilote<sup>3</sup> menée

sur 49 semaines a évalué l'effet de 3 gélules de 350 mg d'extrait d'*Hericiium*, chez des sujets atteints de maladie d'Alzheimer, comparé à celui d'un placebo. Les patients ayant reçu l'extrait de champignon ont eu de meilleurs scores aux questionnaires évaluant leurs capacités cognitives, comparativement aux personnes ayant reçu le placebo. Par ailleurs, certains biomarqueurs de la maladie ont empiré dans le groupe placebo, mais pas dans le groupe supplémenté à l'*Hericiium*. D'autres champignons peuvent aider dans le domaine de la neurologie et de la prévention de la maladie d'Alzheimer : le reishi (*Ganoderma lucidum*) et le maïtaké (*Grifola frondosa*)<sup>4</sup>.

## Le reishi, un champignon anti-âge

L'effet anti-âge du *Ganoderma lucidum*, plus connu sous le nom de reishi, est démontré chez l'animal<sup>5</sup>. Des études sur *Caenorhabditis elegans*, un petit ver, montrent que le reishi prolonge la durée de vie en activant des gènes impliqués dans la longévité. En effet, ce champignon contient trois classes de composés actifs anti-âge (des polysaccharides, des peptides bioactifs et des triterpènes) qui ont des effets antioxydants, anti-inflammatoires, immunomodulateurs et qui empêchent la neurodégénérescence.

## Contre les troubles cardiométaboliques

Si vous avez un taux de cholestérol élevé, que vous êtes en surpoids ou diabétique,

vous supplémenter en champignons pourrait s'avérer bénéfique. Une étude<sup>6</sup> animale a ainsi montré que le maïtaké permettait une baisse du cholestérol, notamment en augmentant son excrétion dans les selles. Le reishi induit aussi une baisse du cholestérol total, du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et des triglycérides (d'autres graisses en circulation dans le sang)<sup>7</sup>.

Quant aux pleurotes en huitre (*Pleurotus ostreatus*), une étude<sup>8</sup> réalisée auprès de 30 personnes diabétiques a donné des résultats très encourageants : les pleurotes ont considérablement réduit la pression artérielle systolique et diastolique, abaissé significativement la glycémie (à jeun et 2 heures après le repas) et réduit de manière significative le cholestérol total et les triglycérides !

## Contre le cancer, mangez des champignons !

Consommer en moyenne 18 grammes de champignons par jour diminuerait les risques de cancer. Ce sont les conclusions d'une méta-analyse<sup>9</sup> portant sur 17 études, publiée en mars 2021. La consommation régulière de tous champignons a été associée à une baisse de 44 % du cancer colorectal et de 35 % du cancer du sein, en comparaison avec les plus faibles consommateurs de champignons. Les polysaccharides des champignons sont en effet capables d'inhiber la croissance des tumeurs, ainsi que leur dissémination dans l'organisme (métastases)<sup>10-11</sup>.

1. Singdevsachan SK, et al. "Mushroom polysaccharides as potential prebiotics with their antitumor and immunomodulating properties: A review". *Bioact. Carbohydr. Diet. Fibre*. 2015.
2. Mori K, et al. "Nerve growth factor-inducing activity of *Hericium erinaceus* in 1321N1 human astrocytoma cells". *Biol Pharm Bull*. 2008
3. Li IC, et al. "Prevention of Early Alzheimer's Disease by Erinacine A-Enriched *Hericium erinaceus* Mycelia Pilot Double-Blind Placebo-Controlled Study". *Front Aging Neurosci*. 2020
4. Sabaratnam V, et al. "Neuronal health - can culinary and medicinal mushrooms help?" *J Tradit Complement Med*. 2013
5. Wang J, et al. "Emerging Roles of *Ganoderma lucidum* in Anti-Aging". *Aging Dis*. 2017
6. Fukushima M, et al. "Cholesterol-lowering effects of maitake (*Grifola frondosa*) fiber, shiitake (*Lentinus edodes*) fiber, and enokitake (*Flammulina velutipes*) fiber in rats". *Exp Biol Med (Maywood)*. 2001
7. Rahman MA, et al. "Evaluation of the Antioxidative and Hypo-cholesterolemic Effects of Lingzhi or Reishi Medicinal Mushroom, *Ganoderma lucidum* (Agaricomycetes), in Ameliorating Cardiovascular Disease". *Int J Med Mushrooms*. 2018
8. Khatun K, et al. "Oyster mushroom reduced blood glucose and cholesterol in diabetic subjects". *Mymensingh Med J*. 2007
9. Ba DM, et al. "Higher Mushroom Consumption Is Associated with Lower Risk of Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies". *Adv Nutr*. 2021
10. Unlu A, et al. "Ganoderma lucidum (Reishi Mushroom) and cancer". *J BUON*. 2016
11. Lee MG, et al. "Chaga mushroom extract induces autophagy via the AMPK-mTOR signaling pathway in breast cancer cells". *J Ethnopharmacol*. 2021

Selon des travaux publiés dans la revue scientifique *Integrative Medicine*<sup>12</sup>, voici les champignons les plus indiqués selon le type de cancer :

Type de cancer	Champignon indiqué
Poumon non à petites cellules	<i>Cordyceps</i>
Poumon	Reishi
Estomac	Queue de dinde
Foie	<i>Agaricus</i> , reishi
Leucémie	<i>Agaricus</i> , reishi
Lymphome	<i>Cordyceps</i>
Sein	Reishi, maïtake, queue de dinde
Côlon	Reishi, maïtake, queue de dinde
Prostate	Reishi
Sarcome	Reishi

La mycothérapie dans le traitement du cancer est prometteuse, mais il est tout à fait possible de consommer ces champignons en prévention, bien évidemment.

## Et contre la grippe ou le Covid ?

Les champignons médicinaux contiennent des composés biologiquement actifs (polysaccharides, peptides, terpènes, etc.) qui présentent aussi un effet antiviral. Les résultats de travaux<sup>13</sup> sur différents virus de la grippe ont permis d'attirer une attention particulière sur *Inonotus obliquus*, c'est-à-dire le **champignon chaga**, qui exerce une plus forte activité antivirale.

L'*Agaricus blazei* Murill, l'hydne hérisson (*Hericium*) et le *Grifola frondosa* (ou polypore en touffe) présentent également des actions antimicrobiennes, tant sur les virus que sur les bactéries. Ils exercent aussi une activité anti-inflammatoire, ils pourraient donc avoir un effet préventif ou thérapeutique sur les complications pulmonaires (surinfection ou inflammation pulmonaire) liées à l'infection au Covid-19<sup>14</sup>.

## Les « mushroom coffees », la nouvelle tendance

Pour ceux qui n'aiment pas prendre des compléments alimentaires ou qui ont des difficultés à avaler les gélules, il existe une autre solution : les cafés à base de champignons, plus connus sous le nom de *mushroom coffees* ! Ils permettent de profiter des propriétés thérapeutiques des champignons tout en buvant son café (voir notre sélection). Seul inconvénient : leur prix.

## La sélection du Bon Choix Santé

### Complexe Champignons bio – Vit'all+

Il s'agit d'un mélange de 5 champignons thérapeutiques d'origine biologique : hydne hérisson, reishi, pleurote en huître, shiitaké et maïtake. Tous ces champignons se trouvent au dosage de 100 mg (chacun) par gélule, sans aucun autre ajout. Un complément à large spectre, potentiellement protecteur contre de nombreux problèmes de santé.

**Posologie :** 1 ou 2 gélule(s) par jour.

28,98 € la boîte de 60 gélules (0,97 € / jour, si 2/j) sur [www.nature-et-forme.com](http://www.nature-et-forme.com)



### RSM bio – Nutrixeal

Ce produit est proposé comme stimulateur naturel des défenses immunitaires, régulateur des taux de cholestérol et pour la santé du foie. Il contient reishi, shiitaké et maïtake de culture biologique, tous trois tirés à 60 % de polysaccharides, c'est-à-dire



des extraits concentrés. Chaque gélule est composée de 100 mg de chaque champignon.

**Posologie :** 1 à 3 gélule(s) par jour. 25 € la boîte de 60 gélules (0,83 € / jour, si 2/j) sur [www.nutrixeal.fr](http://www.nutrixeal.fr)

### Myco Défenses – Copmed

Conseillé pour stimuler vos défenses naturelles, ce complexe contient des extraits de champignons médicinaux (shiitaké, maïtake, reishi et pleurote), dont deux extraits brevetés (formulations déposées) et étudiés cliniquement (shiitaké AHCC et Pleurote PleraSAN). Seuls inconvénients : le prix est plus élevé, ce complément n'a pas de certification biologique.

**Posologie :** 2 à 4 gélules par jour. 48 € la boîte de 60 gélules (1,60 € / jour, si 2/j; 3,20 € / jour, si 4/j) sur [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)

### Morning Routine – Four Sigmatic

La marque américaine Four Sigmatic propose du café soluble en dosettes et du café moulu

(à utiliser avec une cafetière à piston ou à filtre), enrichis en champignons médicinaux. Le *Morning Routine* est un café moulu du Honduras, enrichi en chaga et en hydne hérisson biologiques.

Les cafés Sigmatic sont disponibles en euros chez Biovea : [www.biovea.net/fr](http://www.biovea.net/fr) et sur iHerb : [fr.iherb.com](http://fr.iherb.com)

15 à 20 € le sachet de 340 g (16 portions)



### ReiChi Cafe – Dr Jacob's® Medical

Ce produit est une poudre soluble que l'on ajoute à de l'eau chaude additionnée ou non de lait végétal.

Il est composé de poudre de lait de coco, de café soluble (19 %), de reishi (14 %), d'extrait de guarana et de ginseng, de citrate de magnésium et de vitamine B12 active (méthylcobalamine). 16,90 € pour une boîte de 180 g (36 tasses), disponible chez Naturamedicatrix : [www.naturamedicatrix.fr](http://www.naturamedicatrix.fr)



Fabien Piasco

12. Guggenheim AG, et al. "Immune Modulation From Five Major Mushrooms: Application to Integrative Oncology". *Integr Med (Encinitas)*. 2014

13. Teplyakova TV, et al. "Medicinal Mushrooms against Influenza Viruses". *Int J Med Mushrooms*. 2021

14. Hetland G, et al. "Can medicinal mushrooms have prophylactic or therapeutic effect against COVID-19 and its pneumonic superinfection and complicating inflammation?" *Scand J Immunol*. 2021