

# Alain Tardif

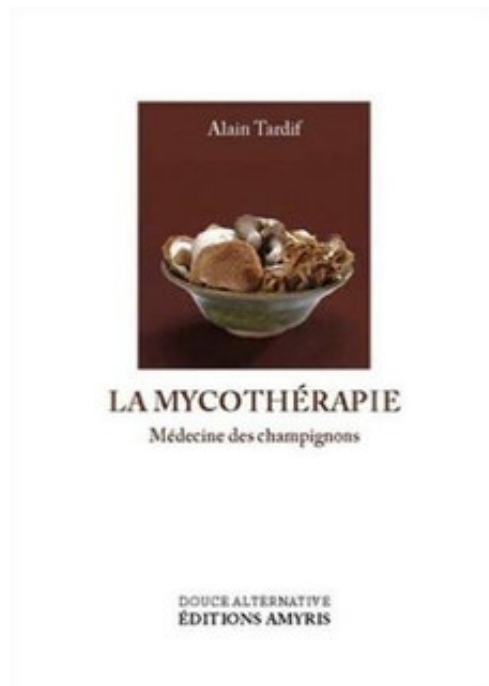
## La Mycothérapie

Leseprobe

[La Mycothérapie](#)

von [Alain Tardif](#)

Herausgeber: Éditions Amyris



<http://www.narayana-verlag.de/b21551>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Table des matières

Introduction de Dominique Baudoux	7
Introduction de l'auteur	9
Histoire de la mycothérapie	11
Les champignons et la santé	14
Les champignons, sources de protéines	14
Les champignons et les éléments minéraux	15
Les champignons et les vitamines	15
Les champignons et les calories	17
Les champignons, source en bêta-d-glycane	17
Les autres principes actifs médicinaux	17
Les champignons et les alcaloïdes toxiques	18
Les champignons hallucinogènes, attention danger	21
Tout savoir sur les champignons	23
Les grandes familles de champignons	23
La culture des champignons, une certaine difficulté	29
Les champignons sauvages : quelle qualité ?	30
Les champignons au quotidien	31
La cueillette des champignons	31
Comment consommer des champignons ?	32
La conservation des champignons	33
Guide de l'achat	38
Les champignons alimentaires	38
Les champignons en compléments alimentaires	38
Recueil des maladies	45
Recueil des traitements	49

Recueil des champignons et de leur dénomination latine		53
Les champignons médicinaux		59
Les champignons occidentaux		62
Agaricus bisporus	<i>Champignon de Paris</i>	62
Boletus aereus	<i>Cèpe bronzé</i>	64
Boletus edulis	<i>Cèpe de Bordeaux</i>	66
Cantharellus cibarius	<i>Girolle</i>	70
Coprinus comatus	<i>Coprin chevelu</i>	72
Craterellus cornucopioides	<i>Trompette des morts</i>	74
Grifola umbellata	<i>Polypore en ombelle</i>	76
Lactarius deliciosus	<i>Lactaire délicieux</i>	78
Lactarius lignyotus	<i>Lactaire couleur de suie</i>	80
Lactarius piperatus	<i>Lactaire poivré</i>	82
Lasiosphaera gigantea	<i>Vesse de loup géante</i>	84
Lepista nuda	<i>Pied bleu, rhodopaxille nu</i>	86
Morchella rotunda	<i>Morille ronde</i>	88
Mycena polygramma	<i>Mycène à pied strié</i>	90
Phallus impudicus	<i>Satyre puant</i>	92
Pholiota mutabilis	<i>Pholiote changeante</i>	94
Pleurotus cornucopiae	<i>Pleurote corne d'abondance</i>	96
Pleurotus eryngii	<i>Pleurote du panicaut</i>	98
Pleurotus ostreatus	<i>Pleurote en huître</i>	100
Saccharomyces cerevisiae	<i>Levure de bière</i>	102
Sparassis crispa	<i>Sparassis crépu</i>	104
Tuber melanosporum	<i>Truffe noire</i>	106
Ungulina fomentaria	<i>Amadouvier</i>	110
Les champignons européo-asiatiques		114
Auricularia auricula-Judae	<i>Oreille de Judas</i>	114
Coriolus versicolor	<i>Tramète versicolore, kawaratake</i>	116
		187

Flammulina velutipes	<i>Collybie à pied velouté, enokitake</i>	118
Ganoderma lucidum	<i>Polypore luisant, reishi</i>	120
Grifola frondosa	<i>Polypore en fronde, maitake</i>	122
Hericium erinaceus	<i>Hydne hérisson</i>	126
Schizophyllum commune	<i>Schizophylle vulgaire</i>	128
Tremella fuciformis	<i>Tremelle blanche</i>	130
Volvaria volvacea	<i>Volvaire</i>	132
Les champignons asiatiques		136
Antrodia camphorata	<i>Niu-chang-chih</i>	136
Cordyceps sinensis	<i>Dong ChongXia Cao</i>	138
Hypsizygus tessellatus	<i>Pleurote tesselé, Shimeji</i>	140
Kombucha	<i>Kombucha</i>	142
Lentinus edodes	<i>Shiitake</i>	144
Monascus purpureus	<i>Levure de riz rouge, koji rouge</i>	146
Omphalia lapidescens		148
Tricholoma matsutake	<i>Matsutake</i>	150
Autres champignons		154
Agaricus blazei	<i>Champignon du soleil</i>	154
Inonotus obliquus	<i>Chaga, champignon de Soljenytsine</i>	156
Recettes de cuisine		159
Carnet de notes		173
Bibliographie		183
Glossaire		184

# Tout savoir sur les champignons

## Les grandes familles de champignons

Il existe, en Europe, près de 5 000 espèces de champignons supérieurs déterminables sans le secours du microscope. La plupart de ces espèces se retrouvent également sur le continent asiatique et sur le continent nord américain. Ces champignons supérieurs se séparent en deux super groupes : les basidiomycètes et les ascomycètes.

Les basidiomycètes comprennent les champignons à lamelles, les champignons à tubes ou pores, les champignons à aiguillons, les champignons à gléba (type vesse de loup) et les champignons à plis (comme la girolle et la trompette des morts). On y rattache également de petites familles comme les clavaires, ayant des formes rappelant les coraux, ou les espèces de type champignon noir des Chinois.

Les ascomycètes supérieurs regroupent des champignons à disques ou à alvéoles, comme les pézizes et les morilles.

L'anatomie des basidiomycètes comprend, en règle générale, un pied (parfois atrophié, inexistant ou latéral), qu'on appelle stipe, et un chapeau dont on distingue la partie fertile (le plus souvent des lamelles, des plis, des aiguillons ou des pores). Cette partie fertile se situe sous le chapeau, sauf à de rares exceptions, et se développe de façon variable. Elle peut être séparée du pied ou bien au contraire, investir la partie supérieure de ce pied. Le chapeau est recouvert d'une cuticule, sorte de membrane donnant la couleur au chapeau. Cette cuticule peut avoir une couleur, une consistance et un aspect très variable. Elle peut prendre toutes les teintes, du blanc au noir en passant par des teintes ternes ou bien très vivement colorées ou sombres. Elle peut être lisse et glabre, bosselée, visqueuse ou sèche, craquelée, veloutée, poilue, écailleuse, squameuse, etc.

Le pied possède aussi une anatomie et un aspect variables. Il peut être muni d'un anneau ou d'une cortine, sorte de voile dense reliant le pied dans sa partie supérieure au rebord du chapeau. Le pied peut sortir d'une sorte de sac membraneux, plus ou moins verruqueux, qu'on appelle volve. Le pied peut aussi être bulbeux ou, à l'inverse, atténué à la base. Il ne faut pas confondre les pieds à

# Les champignons au quotidien

## La cueillette des champignons

Pour ramasser les champignons, il est fortement conseillé de se munir de paniers ou de cagettes, et d'éviter le sac plastique. Dans un sac, les champignons récoltés ont tendance à fermenter.

Ne ramassez que les champignons que vous connaissez vraiment bien. Tout risque est inutile et le moindre doute doit vous faire renoncer au champignon que vous auriez voulu ramasser. Si vous n'avez pas trop confiance en vous, contactez un club mycologique grâce auquel vous apprendrez à reconnaître les principaux champignons comestibles et toxiques.

Faut-il couper le champignon ou faut-il l'arracher du sol ? Deux écoles s'affrontent. Les uns affirment qu'en laissant la base du pied dans le sol, on peut faire pourrir le mycélium. Les autres affirment qu'en arrachant le pied, on abîme le mycélium. Personnellement, j'ai tendance à couper le pied à l'extrême base, pour ne pas arracher le mycélium. Ce mode de cueillette permet aussi d'éviter un autre ennemi du panier de champignons : la terre. Rien n'est plus pénible que de devoir nettoyer une récolte pleine de terre. Enfin, ne ramassez que les champignons en bon état. Si des moisissures ou de la pourriture se sont développées, si le champignon a été aux trois quarts mangé par des limaces, ou s'il est nettement véreux, évitez de ramasser, sinon, vous risquez d'avoir un panier garni de moisissures, de pourritures et de vers divers et variés. De plus, certaines moisissures sont toxiques. Il est frappant de voir comment, parfois, l'envie de ramasser des champignons pousse quelqu'un à cueillir vraiment n'importe quoi. Un cèpe pourri n'est évidemment plus comestible, qu'on se le dise une fois pour toutes. De plus, en laissant sur place les champignons bien abîmés, on favorisera la dispersion des spores de ces spécimens, ce qui est utile à la reproduction future des champignons.

Dernier détail, d'importance tout de même, ne détruisez pas les champignons que vous ne connaissez pas. Certains d'entre eux sont de très bons comestibles et vous ferez rager les connaisseurs qui auraient pu les ramasser. Combien de fois, moi-même, ai-je pu pester contre ces vandales du ramassage, qui écrasent indistinctement des oronges, des mousserons de printemps ou des cèpes bronzés...

## **Comment consommer des champignons ?**

Certaines espèces doivent se consommer quasi exclusivement crues. C'est le cas de la truffe, blanche ou noire, que l'on peut râper ou couper en fins copeaux. Si vous en râpez dans un peu de crème fraîche, il vous suffit ensuite de rajouter la crème dans des tagliatelles tout juste cuites, et c'est délicieux. Un certain nombre d'espèces peuvent être consommées crues sans aucun danger, et citons parmi elles :

Le cèpe, la coulemelle, le champignon de Paris, les russules comestibles, le shiitake.

Cependant, de nombreuses espèces doivent impérativement subir une cuisson, car elles contiennent des toxines (principalement hémolytiques, c'est-à-dire qui font éclater les globules rouges), qui sont détruites à la chaleur.

Parmi les espèces concernées, citons principalement les espèces suivantes :  
Les morilles, le bolet à pied rouge, l'amanite rougissante. Rappelons aussi que la gyromitre n'est comestible qu'après avoir été séchée et cuite. Crue, elle est mortelle.

Les champignons comestibles crus se prêtent bien aux entrées. Quoi de meilleur qu'un carpaccio de cèpes bien frais !

La plupart des champignons seront classiquement cuisinés dans les plats de résistance, mais il est possible également de cuisiner certaines espèces en guise de dessert.

Passons sur la pezize orangée, qu'on peut manger crue en salade avec des tranches d'ananas arrosées de kirsch. Ce dessert vaut surtout par la qualité de l'ananas et du kirsch, ainsi que par les magnifiques couleurs orange vif et jaune du champignon mêlé au fruit. Un dessert qui m'avait valu la moquerie amusée d'un de mes talentueux professeurs de biologie.

J'ai pu goûter en revanche chez Régis Marcon, trois étoiles au Guide Michelin et grand expert en cuisine de champignons, à une merveille de dessert, l'une de ses spécialités, la brochette de banane au caramel de morille. Fabuleux ! La morille caramélisée fond dans la bouche en explosant de toutes ses saveurs...

Certains cuisiniers emploient également le cèpe cru dans certains desserts. À noter que le cèpe d'été (*Boletus aestivalis* ou *reticulatus*) possède une saveur nettement sucrée.

### **La conservation des champignons**

La plupart des espèces de champignons sont rapidement putrescibles, ce qui peut engendrer dans certains cas, des mycotoxines de décomposition. Ainsi *Collybia fusipes*, excellent comestible, devient toxique après avoir subi le gel ou la sécheresse, ou par excès d'humidité ou même tout simplement lorsqu'il commence à vieillir. Ainsi est posé le problème de la conservation des champignons.

Selon les espèces, il est possible de conserver les champignons de différentes manières :

#### **La dessiccation**

Cette méthode implique de faire sécher les champignons dans un endroit bien aéré et sec à la fois. Un grenier peut très bien faire l'affaire. En revanche, évitez de choisir une cave... car vos champignons pourraient moisir. Il faudra, si le champignon est de grosse taille, le couper en lamelles plutôt fines, qu'on disposera sur un papier (évitez cependant le papier journal à cause de l'encre toxique qui peut contaminer le champignon en voie de séchage), ou que l'on enfilera sur un fil à coudre.

Dans le premier cas, il faut bien éparpiller les morceaux de champignon afin que chacun d'entre eux puisse sécher dans de bonnes conditions. Empilées les unes sur les autres, ces lamelles pourraient pourrir ou moisir. Dans le second cas, vous pouvez enfiler un chapelet de ces morceaux de champignon. N'enfilez, par fil, que des morceaux de la même espèce et non pas d'espèces différentes. Puis suspendez votre fil dans l'endroit aéré et sec que vous aurez choisi.

Pour améliorer l'efficacité de cette opération, n'hésitez pas à utiliser l'énergie du soleil, en faisant sécher vos champignons derrière un carreau exposé plein ouest ou au sud. Il existe également des séchoirs solaires, composés d'un panneau de verre jouant effet de serre, ce qui favorise la dessiccation des champignons.



---

# Gordyceps sinensis

*Dong Chong Xia Cao*

## Descriptif

Ce champignon de quelques centimètres de haut et d'un demi-centimètre de large développe un carpophore en forme de massue allongée et atténuée vers le bas, de couleur brun rouge. Dans la nature, cette espèce peut facilement passer inaperçue.

## Écologie (lieu et période des poussées)

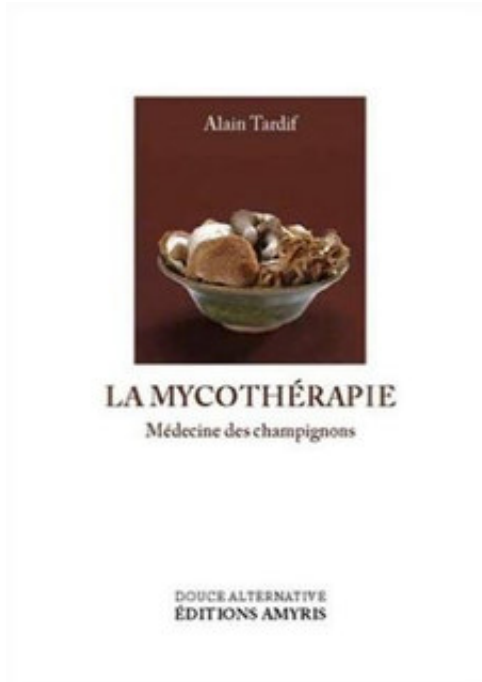
Le cordyceps est un champignon parasite de larves d'insectes. L'espèce *sinensis* parasite les larves de papillon et, semble-t-il, essentiellement les vers à soie. C'est une espèce assez rare et très recherchée, mais elle peut être cultivée. Les cultures sont réalisées sur un substrat végétal, et donnent des champignons assez efficaces d'un point de vue thérapeutique. Le champignon sauvage est plus efficace, mais rare et donc très coûteux.

## Risques de confusions

Il existe d'autres espèces de cordyceps, en Europe notamment, qui semblent posséder des propriétés voisines. On mentionnera par exemple le *Cordyceps militaris*, qui n'est pas rare en Europe.

## Propriétés médicinales et nutritionnelles

Employé dès l'Antiquité en Chine et au Tibet, et réservé jusqu'alors aux dignitaires chinois et tibétains (en particulier à l'Empereur de Chine et au Dalaï Lama), le cordyceps *sinensis* est mentionné en 1757 dans une matière médicale chinoise. On rapporte qu'une recette de canard laqué fourré aux cordyceps était réservée à l'Empereur de Chine, comme recette de longue vie. Bon tonique, le cordyceps semble pouvoir lutter contre les troubles vasculaires, les troubles du rythme cardiaque, l'excès de cholestérol et l'impuissance. On le

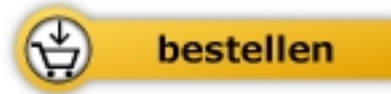


Alain Tardif

## [La Mycothérapie](#)

Propriétés médicinales des champignons

190 Seiten, kart.  
erschienen 2007



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)