

# Les champignons médicinaux sont-ils miraculeux ?

Convaincus de leurs propriétés curatives extraordinaires, les Chinois disent de certains champignons qu'ils sont les « plantes de l'immortalité ». Mais, soyons prudents, ils disent aussi que les testicules de tigres et la corne de rhinocéros peuvent accroître les performances sexuelles. Des études publiées sur Internet tendent à confirmer leurs croyances relativement aux champignons, mais les auteurs de ces études sont rarement cités, et elles ne sont pas toujours fiables car souvent commanditées par des producteurs.

Rappelons-nous toujours que les champignons peuvent provoquer des réactions désagréables, graves même, qu'ils ont la capacité d'accumuler les toxines et métaux lourds se trouvant dans leurs milieux de vie, et que les champignons importés peuvent provenir de sites contaminés.

Nous verrons ici quatre de ces champignons fantastiques et quatre autres dans une prochaine chronique. Le fait qu'ils fassent partie de la mycothérapie extrême-orientale explique qu'on les connaisse souvent sous des noms chinois ou japonais, mais ils poussent également chez nous en latin et en français.

## Armillaria ostoyae ou Armillaria mellea

L'armillaire couleur de miel pousse en touffe au pied des arbres. Ses propriétés : soulagement des douleurs dans les jambes et du lumbago, traitement du rachitisme, de l'épilepsie, des désordres du système nerveux, des vertiges causés par l'hypertension, l'insuffisance de la circulation et le syndrome de Ménière, et soulagement des engourdissements, de l'insomnie, des maux de tête d'origine vasculaire.

## Coriolus ou Polyporus versicolor

Le tramète, ou polypore versicolore pousse en groupe sur les troncs renversés et les souches. Ses propriétés : renforcement de l'immunité et des défenses organiques naturelles; augmentation de l'activité des lymphocytes NK (cellules tueuses) et des lymphocytes B et T pour le traitement du cancer.

## Ganoderma lucidum le fameux Reishi

Le Reishi croît sur les troncs d'arbres. Nous avons le ganoderme des pruches (*Ganoderma tsugae*) son équivalent. Ses propriétés: régulateur du système immunitaire; anti-cancer par action directe sur les cellules pathogènes; limitation de la croissance des vaisseaux sanguins alimentant les cancers; et 150 antioxydants et nutriments

contre les maladies du foie, la dépression, les vertiges, l'excès de cholestérol, les maladies coronariennes, les maladies des systèmes respiratoires et digestifs. Le Reishi est le champignon qui a fait l'objet du plus grand nombre de recherches scientifiques.

## Inonotus Obliquus (polypore oblique) le fameux Chaga

Le Chaga est un adaptogène, il augmente les capacités naturelles du corps à réagir au stress. Il contient des vitamines B: et niacine; des flavonoïdes, phénols et enzymes; divers minéraux: cuivre, calcium, potassium, manganèse, zinc et fer; de l'acide pantothénique, indispensable au bien-être des glandes surrénales et des organes digestifs; et une enzyme antioxydante

d'un grand pouvoir contre le vieillissement de l'organisme.

Le mois prochain nous découvrirons le Maitake, le Shiitake, l'Enokitake et l'Héricium. Eux aussi supposément dotés de propriétés merveilleuses!

## Mise en garde

Les champignons médicinaux ne doivent pas être consommés sans contrôle. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments, en particulier ceux qui servent à régulariser la tension artérielle et à liquéfier le sang.

Au revoir, le mois prochain, pour la suite de ces promesses merveilleuses de santé parfaite, sinon d'immortalité... On peut rêver!



Le Reishi sur sa pruche



Reishi et Chaga prêts à l'usage



Armillaire couleur de miel

## Ouverture et fermeture du jardin

DIANE BARRIAULT ET DIANE HÉBERT

### Travaux d'automne ou de printemps?

Chaque automne, les mêmes doutes refont surface dans l'esprit des jardiniers: que devons-nous faire dans l'immédiat? Que pouvons-nous remettre au printemps suivant? Aucun d'entre nous ne veut poser de gestes qui risqueraient de nuire à ses

plantes, et, si on veut bien faire, parfois on en fait trop ou on le fait au mauvais moment. Cette conférence de Michel Renaud nous permettra certainement de mieux planifier nos travaux de fin et de début de saison tout en minimisant la charge de travail.

### Notre conférencier: horticulteur, auteur et pédagogue

Instigateur du concept de niches écologiques appliqué à l'aménagement paysager, Michel Renaud est

designer, consultant et entrepreneur en aménagement paysager écologique. Président de Kō Paysages et d'Espaces Verts Conseils, il cumule 35 années d'expérience en horticulture, en gestion d'espaces verts et en aménagements paysagers résidentiels. Il est également auteur de *Fleurs et jardins écologiques: l'art d'aménager des écosystèmes paysagers* et *L'autocompostage*. Sa démarche pédagogique dynamique et participative est des plus efficaces. Ceux

d'entre vous qui ont assisté à sa conférence sur les sols en octobre 2014 s'en souviennent certainement!

### Un rendez-vous à ne pas manquer

Joignez-vous à la conférence de Michel Renaud, mercredi 28 octobre, à 19 h 15, à la salle Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost. La confé-



Michel Renaud

rence est gratuite pour les membres et au coût de 5 \$ pour les non-membres. Des prix de présence seront tirés au cours de la soirée. La gagnante du prix offert par la Ville de Prévost lors de la conférence de septembre est Hélène Raby. Site interne: [www.shep.qc.com](http://www.shep.qc.com)

## Le quatre-temps

DIANE BARRIAULT

Le quatre-temps (*Cornus canadensis*) est une petite plante herbacée originaire de l'Amérique du Nord et du nord-est de l'Asie appartenant à la famille des Cornacées. Il prolifère dans les sous-bois de conifères, car il est bien adapté à la faible luminosité qui y prévaut. En effet, il atteint sa croissance maximale à 50% de lumière. En plus de se reproduire par graines, il croît par allongement et ramification de son rhizome souterrain dont les bourgeons donnent naissance à de nouvelles tiges formant ainsi un couvre-sol plus ou moins dense.

L'automne, on remarque facilement son fruit très rouge qui per-

siste parfois sur la plante jusqu'aux premières neiges. Vous noterez probablement que les individus qui portent des fruits ont tous six feuilles. Les spécimens plus jeunes, pas assez matures pour se reproduire, n'en ont que quatre. Le fruit est comestible et, s'il ressemble à celui du thé des bois, il n'en possède pas le bon goût. Il sert de nourriture aux oiseaux et aux petits rongeurs.

D'une hauteur dépassant rarement 15 cm, le quatre-temps possède des feuilles ovales, aiguës aux deux extrémités avec des nervures latérales très apparentes et presque parallèles à la marge. On peut observer ses fleurs en juin et juillet. Il faut s'en approcher pour réaliser que, ce qu'on pense être des pétales blancs,

sont en réalité des bractées qui ont pour fonction d'attirer les insectes pollinisateurs. Les vraies fleurs dont le nombre varie de 8 à 25 sont petites avec des pétales jaune pâle et un pistil violet et sont regroupées au centre de ces bractées. Elles ont longtemps intrigué les botanistes, car elles étaient toujours observées, soit totalement fermées, soit totalement ouvertes. L'avènement des caméras ultra rapides a permis d'élucider leur mécanisme d'ouverture. Un des pétales de la fleur possède une antenne miniature qui,



Les fruits à l'automne



Plante en fleurs

lorsque touchée par un insecte, déclenche le déploiement explosif des étamines, un peu à la manière d'une catapulte, et ce, en moins d'un millième de seconde. Les étamines projettent leur pollen sur le

dos de l'insecte qui peut alors fertiliser d'autres fleurs. La visite des insectes est essentielle à la reproduction de la plante, car les fleurs ne peuvent pas s'autoféconder.