

LE SHIITAKÉ

l'éllixir de vie!

Aussi connu sous le nom de *Lentinus edodes*, ou champignon noir, champignon parfumé ou encore Lentin du chêne. C'est une espèce de champignon basidiomycète de la famille des Marasmiaceae.

Il est cultivé en Chine et au Japon depuis plus de 1.000 ans, et est utilisé en médecine chinoise depuis plus longtemps encore ! C'est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde aussi bien pour ses qualités culinaires que pour ses propriétés médicinales qui sont très variées.

- **COMPOSITION DU SHIITAKÉ** : Le shiitaké est une source importante de plusieurs vitamines et minéraux. Il est, en effet, très riche en cuivre, sélénium, vitamine B5 et D. Il contient aussi beaucoup de potassium, manganèse, zinc, phosphore, magnésium, de vitamines B2, B3 et B6 et enfin de folates. Les concentrations de ces minéraux sont plus importantes lorsque le champignon est présenté sous forme séchée.

Il est aussi riche en protéines (et acides aminés comme la lysine et la leucine), acides gras (acide linoléique, acide oléique, acide palmitique), et en fibres dont plus de 90% sont non solubles ce qui contribue à une bonne fonction intestinale. Il doit être consommé cuit, ce qui limitera le risque de réaction allergique du lentinane. Sous forme séchée, il est conseillé, pour des raisons gustatives, de le faire tremper pendant une petite heure avant de le cuisiner.

Les différentes propriétés médicinales du shiitaké :

La plupart de ses vertus sont associées à un polysaccharide : le lentinane (Béta 1,3 D-glucane).

- **IMMUNOSTIMULANT** : Il stimule l'activité des macrophages, des lymphocytes T et des NK (DER MARDEROSIAN & al, 2001) et la synthèse d'IL-1 alpha, IL-beta, TNF alpha et d'interférons (PETRAVIC-TOMINAC & al, 2010).
- **ANTI-CANCÉREUX** : Il est anti-génotoxique et antimutagène. Le shiitaké est utilisé depuis de nombreuses décennies au Japon dans les programmes de chimiothérapie. Chez les femmes atteintes du cancer du sein, il entraîne une inhibition de la croissance tumorale et induit l'apoptose cellulaire (XU & al, 2017). Une méta analyse sur 12 ans conduite sur plus de 3 000 patients atteints de cancer des poumons a mis en évidence que ceux traités par chimiothérapie avec lentinane répondent favorablement au traitement dans 56,9% des cas contre 43,3% sans lentinane ! (YIRAN & al, 2018). Enfin, SHENGMING & GUOXI en 2018 ont prouvé que le lentinane inhibe l'angiogénèse tumorale en agissant sur l'expression d'interférons par les lymphocytes T et donc la croissance du cancer du colon et des poumons.
- **ANTIOXYDANT** : L'activité antioxydante du shiitaké est liée à ses composés phénoliques. Le lentinane améliore la tolérance cellulaire aux dégâts oxydatifs, la résistance au stress, et il a une action protectrice et réparatrice sur les cellules endommagées (YUSHA & al, 2018). Il piège les radicaux hydroxydes et stimule la SOD. Il chélate également les métaux (dont le Fer). C'est un champignon anti-âge !
- **ANTIMICROBIEN** : L'activité antibactérienne du lentinane stimule la phagocytose des macrophages et des neutrophiles, notamment contre *Salmonella enteritidis*, *Listeria monocytogenes* ou *Staphylococcus aureus* (GIAVASIS & al, 2013) et contre *E. Coli* dans les intestins de porcelets (VAN NEVEL & al, 2003) ou encore contre *Proteus*. Le shiitaké a aussi une activité antifongique contre *Candida albicans*.
- **CHEZ LES POULES PONDEUSES** : les activités antivirales, antibactériennes et antiparasitaires par action immunomodulatrice des polysaccharides améliorent ainsi la production et la qualité des oeufs (KHAN & al, 2018).
Le shiitaké a aussi une activité antivirale intéressante contre le HIV, le virus du Nil occidental et l'herpèsvirus bovin de type 1 (HATVANI & al, 2001 ; NGAI & al, 2003). En ce qui concerne le HIV, le lentinane augmente la résistance de l'hôte au virus et réduit la toxicité du traitement. Ces capacités sont dues à une augmentation de la synthèse d'interférons gamma et à une augmentation de la concentration des monocytes circulants (LINDEQUIST & al, 2005).
- **AUTRES CAPACITÉS BIOLOGIQUES** : C'est un prébiotique. Il est hypoglycémiant, par diminution de l'absorption du glucose au niveau intestinal. Enfin grâce à ses polyphénols, il est hépatoprotecteur et il diminue les enzymes hépatiques. Il diminue l'hyperlipémie en interrompant le cycle entérohépatique des acides biliaires.
Chez l'homme comme chez le rat, il a aussi été démontré qu'il est hypocholestérolémiant parce qu'il agit à la fois sur les HDL et LDL (LAKHANPAL & al, 2005). Il diminue le risque de plaque d'athérome.

Voilà pourquoi il ne vous reste plus qu'à appuyer sur le champignon !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

