

Le chaga : un champignon médicinal de nos forêts

BY MELANIE PAQUETTE-MARTIN / JEUDI, 16 MAI 2013 / PUBLISHED IN SAGESSE DANS L'ASSIETTE

Moins célèbre que le reishi ou le shiitake, le chaga est un champignon parasite aux vertus thérapeutiques, voire anti-cancérigène, dont les effets demeurent peu connus.



Pierre Noël, propriétaire de la Mycoboutique, à Montréal, tient à le souligner : « le savoir au sujet des champignons en est à ses balbutiements au Canada. En Europe, on les incorpore au menu depuis des générations. Ils offrent un apport nutritif véritable et un pouvoir curatif insoupçonné ». La médecine orientale a bien saisi l'intérêt d'utiliser les champignons à des fins médicinales; la popularité rencontrée par le reishi et le shiitake le prouve. Devenu très populaire auprès des amateurs de santé naturelle, le chaga gagne quant à lui à être connu. Ce champignon, qui se retrouve sur l'écorce des bouleaux des forêts boréales, est utilisé en Russie depuis fort longtemps pour ses propriétés curatives.

Le chaga a des propriétés fortifiantes. Il agit comme anti-inflammatoire et inhiberait certaines tumeurs cancéreuses.

Pierre Noël

Avec une apparence proche de celle du charbon, le chaga peut s'avérer rebutant. Il se repère aisément sur l'écorce des bouleaux jaunes (merisier) sur laquelle il pousse toute l'année, y compris durant l'hiver. Derrière cet aspect peu flatteur, se cachent toutefois des vertus d'exception. Le chaga se démarque grâce à ses propriétés fortifiantes, il agit en effet comme anti-inflammatoire et inhiberait certaines tumeurs cancéreuses. Il est par ailleurs capable d'abaisser la tension artérielle et le taux de glycémie, ce qui revêt un grand intérêt dans le cadre de traitements destinés aux diabétiques. Les polysaccharides que ce champignon contient sont la principale source de ces bienfaits : ceux-ci contribuent à la prévention des maladies de type dégénératives ainsi qu'à la régulation des fonctions immunitaires. Aussi, la mélanine que renferme la croûte noire du chaga lui procure un pouvoir antioxydant non négligeable.

Un vide scientifique à combler

Bien qu'il demeure méconnu dans nos contrées, en Sibérie, le chaga a gagné le surnom de *roi des champignons*. « Peu d'études existent à son sujet », souligne Pierre Noël, ce qui n'empêche pas ce mycologue en herbe de consommer ce

champignon régulièrement. En dépit du fait qu'il demeure prudent à son égard, le spécialiste affirme qu'il en ressent les bienfaits. Quoi qu'il en soit, la Mycoboutique est un des seuls endroits à vendre du chaga au Québec et à diffuser des informations à son sujet. « Les herboristes connaissent peu les champignons et l'apprentissage lié à leur usage ne fait que commencer », rappelle Pierre Noël.



Cette zone d'ombre n'a pas empêché l'auteur de renommée internationale, David Wolfe, de dédier un livre aux pouvoirs guérisseurs du chaga. Au sein de cet ouvrage, il y relate les différents folklores et croyances ayant émergé à l'égard de ce champignon. Selon *les anciens*, ce dernier est un *parasite ami* qui fait son nid à *l'endroit faible* du bouleau afin de le protéger. Lorsque le chaga est consommé, ces qualités de préservation et de protection se transmettraient à l'humain.

En attendant que des études viennent confirmer la sagesse *des anciens*, une industrie s'active autour du chaga.

www.mycoboutique.ca

Chaga, David Wolfe, North Atlantic Books, 203 pages, www.northatlanticsbooks.com



Sa texture étant similaire à celle du bois, le chaga n'est pas assimilable par l'organisme; d'où la nécessité de le préparer en décoction. Son goût est au demeurant agréable et s'apparente à celui du café.

Essayez [notre recette de choco chaga](#) !