



Reishi



Nom commun : reishi.

Nom botanique : *Ganoderma Lucidum*, famille des ganodermatacées.

Nom anglais : *reishi*.

Noms chinois : *Ling Chih, Ling Zhi*.

Noms japonais : *reishi, mannentake*.

Parties utilisées : traditionnellement, on utilise la chair du champignon, mais certains fabricants emploient aussi le [mycélium](#).

Habitat et origine : le reishi est un champignon ligneux qui croît surtout sur les troncs des pruniers sauvages en décomposition, parfois sur ceux des chênes ou des pruches. Très rare à l'état sauvage, il pousse exclusivement en montagne, dans des forêts profondes. De nos jours, il est aussi cultivé en milieu artificiel en Chine, ailleurs en Asie ainsi qu'en Amérique du Nord, dont au Québec.

Posologie du reishi

En Médecine traditionnelle chinoise et japonaise, les dosages varient généralement de 1,5 g à 9 g par jour de **champignon séché** ou l'équivalent sous forme de comprimés, de capsules ou d'extrait solide ou fluide. Consulter un **praticien dûment formé** pour obtenir un traitement personnalisé.

Historique du reishi

Ce **champignon** jouit, depuis plus de 2 000 ans, d'une renommée peu commune en Asie. Il en est fait mention dans le plus vieil écrit de la pharmacopée chinoise (l'herbier classique de *Seng Nong* – publié en 56 avant notre ère) et l'on croit que les Asiatiques connaissaient le **reishi** depuis des siècles, voire des millénaires avant cette date.

La **Médecine traditionnelle chinoise** (MTC) et, à sa suite, la médecine *kempo* du Japon, tiennent la chair du **reishi** pour un précieux tonique du **Qi** (ou *Tchi*), l'énergie vitale qui soutient l'ensemble de l'organisme. De ce fait, on lui attribue une action globale de type [adaptogène](#) dans la pharmacopée traditionnelle. Pour la MTC, de telles substances ont le pouvoir de fortifier l'ensemble de l'organisme et de l'aider à maintenir un état optimal de santé et d'équilibre.

Le **reishi** est d'autant plus apprécié qu'il est extrêmement rare à l'état sauvage. Il ne pousse en effet que dans des forêts montagneuses profondes, généralement sur les troncs des pruniers en décomposition, et on n'en trouve que 2 ou 3 pour 10 000 pruniers morts.

Bien que les Chinois aient tenté, pendant des siècles, de cultiver le reishi, ce n'est qu'au début des années 1970 que des chercheurs japonais y sont parvenus. À partir de ce moment, le champignon est devenu facilement accessible au commun des mortels. Il était, jusque-là, réservé à quelques privilégiés qui pouvaient se payer le luxe d'une telle rareté.

Traditionnellement, on distingue 6 variétés différentes de reishi en fonction de la couleur (rouge, pourpre, bleu, jaune, noir ou blanc). On a compris beaucoup plus tard (en 1972) que ces différences de couleurs sont attribuables à des conditions de croissances spécifiques et non pas à des variations génétiques au sein de l'espèce. Il semble que les amateurs de reishi préfèrent le rouge.

De nos jours, le **champignon** jouit d'une relative popularité auprès de patients atteints du **cancer**.

Recherches sur le reishi


★ **Arthrite.** Une préparation contenant du reishi et 3 autres plantes utilisées traditionnellement en médecine chinoise a été testée auprès de patients souffrant d'**arthrite rhumatoïde**. Une trentaine d'entre eux ont pris, en plus de leur traitement habituel, 4 g de reishi et 2,4 g du mélange traditionnel, par jour. Après 24 semaines, le groupe traité a ressenti un soulagement plus important de la douleur que le groupe témoin. Cependant, le dosage des indicateurs sanguins de l'arthrite n'a révélé aucune différence entre les 2 groupes²⁰.


★ **Cancer.** De plus en plus d'études **in vitro** ou sur des modèles animaux tendent à valider l'usage anticancéreux du reishi promu par la **Médecine traditionnelle chinoise**. Le champignon contient des substances (polysaccharides et triterpènes) capables d'inhiber la croissance des **tumeurs**, ainsi que leur dissémination dans l'organisme (**métastases**)²¹. Ces effets ont été observés sur divers types de **cancers**^{7,8}, notamment le **cancer du sein**⁵ et le **cancer de la prostate**^{5,6,22}.

Toutefois, si les études en laboratoire semblent attester les effets du reishi, la démonstration clinique de son efficacité n'est pas encore établie. Quelques essais ont été publiés par un groupe de chercheurs néo-zélandais. Ils concernent un extrait de reishi commercialisé sous le nom de Ganopoly®. Ce dernier a été administré à des personnes souffrant de cancers à des stades avancés. Les résultats indiquent que l'extrait de reishi pourrait contribuer à améliorer leur **qualité de vie**. Il aurait aussi renforcé leur **système immunitaire** affaibli par les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie¹⁻⁴. Les conclusions positives de ces études doivent néanmoins être tempérées par le fait que plusieurs présentent des défauts méthodologiques (absence de placebo^{3,4}, nature du cancer inconnue³).

★ **Protection cardiovasculaire.** Des essais cliniques préliminaires ont donné des résultats suggérant que le reishi pourrait être bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Ainsi, chez des personnes souffrant de **maladie coronarienne**, un traitement de 12 semaines avec un extrait commercial (Ganopoly®) a permis de réduire plusieurs symptômes de la maladie : **palpitations**, douleur dans la poitrine, **essoufflement**²³. Il a aussi réduit leur taux de **cholestérol** et leur pression artérielle diastolique. Cet effet **hypotenseur** (diminution de la pression artérielle) a aussi été observé par d'autres chercheurs, chez des personnes sujettes à l'**hypertension**^{15,16}.

Par ailleurs, dans les années 1990, un essai clinique mené avec des personnes en bonne santé ou souffrant d'[athérosclérose](#) a conduit à la conclusion que le reishi pouvait, dans les 2 cas, inhiber l'agrégation plaquettaire¹⁷. Quinze ans plus tard, une seconde étude émanant d'un autre laboratoire a infirmé ces conclusions relativement aux personnes en bonne santé. La question sur ces propriétés du reishi reste donc ouverte¹⁸.

 **Combattre la fatigue et fortifier l'organisme en général.** Les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené en Chine auprès de 132 sujets neurasthéniques ([fatigue chronique](#)) indiquent qu'un extrait de reishi (Ganopoly[®]) a été plus efficace qu'un placebo pour soulager les symptômes de cette affection¹⁹.

 **Immunité.** La Médecine traditionnelle chinoise attribue au reishi la capacité de stimuler l'**immunité**. Les observations faites chez des patients **immunosupprimés** (voir Cancer ci-dessus) tendent à le confirmer. D'autres résultats obtenus avec des personnes en bonne santé indiquent que le champignon pourrait moduler le [système immunitaire](#), notamment en modifiant la proportion de certaines de ses cellules^{9,10}.

Divers. Au cours de 2 essais préliminaires menés en Thaïlande, le reishi a permis d'enrayer la **protéinurie** (excès de protéine dans l'urine) chez des patients diabétiques souffrant de maladie rénale grave^{11,12}.

D'autre part, une préparation contenant des extraits de reishi et de 2 autres plantes (Ashmi[®]) a été élaborée par des chercheurs américains à partir d'une préparation traditionnelle chinoise composée de 14 plantes, pour traiter l'[asthme](#). Les études préliminaires sur l'animal et chez l'humain ont été suffisamment satisfaisantes pour justifier la poursuite des essais cliniques^{13,14}.

Précautions avec le reishi

Contre-indications

Comme le reishi pourrait diminuer la tension artérielle, son usage est contre-indiqué chez les personnes souffrant d'[hypotension](#) artérielle.

À cause de son possible effet anticoagulant, le reishi serait déconseillé en cas de [thrombocytopénie](#), ainsi qu'avant et après une **intervention chirurgicale** ou un **accouchement**. Noter cependant que l'effet inhibiteur du reishi sur l'agrégation plaquettaire est controversé (voir la section Recherches, dans le paragraphe sur la Protection cardiovasculaire).

Effets indésirables

Le reishi peut causer une sécheresse de la bouche, de la gorge et des voies nasales, des démangeaisons, des saignements de nez et de la [diarrhée](#).

Interactions avec le reishi

Avec des plantes ou des suppléments

Aucune documentée chez l'humain.

Les effets du reishi pourraient théoriquement s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui ont une action anticoagulante, antiplaquettaire, hypotensive ou immunomodulatrice.

Avec des médicaments


Aucune documentée chez l'humain.

Les effets du reishi pourraient théoriquement s'ajouter à ceux des médicaments anticoagulants, antiplaquettaires ou hypotenseurs.

Sur les tablettes

Le reishi est offert sous de multiples formes : capsules, comprimés, extraits solides ou fluides, mais aussi en tranches et en poudre de champignon séché. Les concentrations varient beaucoup d'un extrait à l'autre (20:1 ou 50:1, par exemple) et certains produits sont normalisés pour contenir 10 % de polysaccharides, un des ingrédients actifs présumés du reishi. Les prix varient également beaucoup.

En Médecine traditionnelle chinoise, on utilise uniquement la **chair du champignon** (chapeau et pied), mais plusieurs fabricants de suppléments emploient aussi le **mycélium**, c'est-à-dire les filaments issus de la germination des spores, une partie qui coûte moins cher, mais qui, selon le pharmacien Jean-Yves Dionne, est loin d'avoir la puissance thérapeutique de la chair.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Réviseur : Jean-Yves Dionne, B.SC. Pharm (décembre 2010).</p>
<p>Recherche et rédaction : PasseportSanté.net</p>	
<p>Mise à jour : janvier 2011</p>	