

CHAMPIGNON DE PARIS

Agaricus bisporus

Agaricaceae



Noms communs ou vernaculaires : Champignon de Paris, champignon de couche, psaliothe

En anglais : white button

En chinois : Mo Gu

Origine du nom : Du latin « *agaricum* » et du grec « *ἀγαρικόν* » faisant par erreur référence à l'agaric des anciens. Le nom d'espèce est composé de « *bi* » deux et « *sporus* » spores pour spécifier que la baside produit deux spores au lieu de quatre.

Le terme psaliothe vient du grec « *ψελιον* » qui désigne un bracelet d'ornement en référence à l'anneau du champignon.

Description, habitat :

- Champignon saprophyte poussant à l'état sauvage dans des substrats azotés tels que le crottin de cheval, dans les parcs et jardins.
- Son chapeau mesure jusqu'à 10cm, il est blanchâtre et recouvert de squames roussâtres à brunâtre, à marge appendiculée.
- Son hyménium lamellé est d'abord rosé, noircissant avec l'âge. Ses spores sont noires.
- Son stipe blanc à roussâtre mesure de 4 à 8cm et est orné d'un anneau mixte floconneux.
- Sa chaire est rougissante, à saveur et odeur agréables.
- Confusion possible avec *A. campestris* et *spp.*, *L. leucothites* et amanites blanches.

Historique, vertus traditionnelles :

- Le champignon de Paris est mis en culture par La Quintinie, jardinier du roi Louis XIV, dans les jardins du château de Versailles au XVII^{ème} siècle. Il sera ensuite cultivé dans les catacombes du sud de Paris et deviendra l'emblème du champignon de couche.
- Il est utilisé en MTC dans les digestions difficiles avec pléthore, la déficience de production de lait maternel, l'hypertension et comme tonique dans la fatigue et la somnolence.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : α -glucanes, β -glucanes, tréhalose, saccharose, chitine
- Acides aminés : alanine, arginine, asparagine, glutamine, cystéine, lectine
- Polyphénols : acides cinnamiques
- Acides gras : acide palmitique, linoléique
- Minéraux : potassium, phosphore, sodium, calcium, magnésium, cuivre, zinc, fer, sélénium
- Vitamines : E, B1, B2, B3, B5, B9, B12

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Tonique, immunostimulant
- Anti-histaminique
- Anti-inflammatoire
- Hypoglycémiant (insuline-like)
- Hypocholestérolémiant
- Antioxydant
- Régénérateur des cellules pancréatiques
- Inhibiteur de l'aromatase et des œstrogènes
- Antimicrobien, antiviral (hépatite C)

◆ Voie externe :

- Effets ophtalmologiques

Indications principales :

◆ Voie interne :

Système immunitaire :

- Allergies.
- Affections virales.

Système nerveux :

- Fatigue.
- Faiblesse nerveuse.

Système neuro-endocrinien

- Troubles liés à la ménopause.
- Cancer du sein (prévention et traitement).

Métabolisme :

- Diabète.
- Hypercholestérolémie.

◆ Voie externe :

- Rétinopathies.
- Glaucome.
- Cécité (en prévention).

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Infusion : posologie indéterminée.
- Poudre : 2 gélules de 425mg par jour.
- Consommé cru.

Précautions d'emploi :

Aucune.

Notez-le :

L'action hypoglycémiante du champignon de Paris est triple : une action analogue à l'insuline (insuline-like), un accroissement de la sécrétion d'insuline ainsi que la limitation de l'absorption des sucres au niveau intestinal (fibres).

Les propriétés du rosé des prés *A. campestris* semblent être très proches du champignon de Paris.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Ses propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques en font un bon allié dans la prévention et le traitement des allergies.
 - ✓ Son action hypoglycémiante combinée à un effet protecteur et régénérateur sur le pancréas est très intéressante, notamment dans le diabète de type 1.
 - ✓ Le rosé des prés possède des propriétés similaires et peut donc lui être substitué.
-
-