

# AMADOUVIER

## Fomes fomentarius

*Polyporaceae*



**Noms communs ou vernaculaires :** Amadouvier, agaric du chêne, agaric des chirurgiens, polypore allume-feu

**Origine du nom :** Du latin « *fomes* » qui signifie « brindilles qui alimentent le feu » et « *fomenta* » qui possède la double signification de « aliment pour entretenir le feu » et « topique, calmant, pansement ».

### **Description, habitat :**

- Champignon de type polypore, poussant sur les arbres vivants ou morts de feuillus (hêtre, bouleau, peuplier) et plus rarement de résineux.
- Le sporophore est en forme de sabot de cheval et mesure entre 20 et 50cm.
- Sa surface est très dure, grisâtre clair à brunâtre, zonée.
- Ses pores (3-4 par mm) sont de couleur crème, puis brunissent avec l'âge.
- Son odeur est douce et légèrement parfumée.
- Confusion possible avec le polypore faux-amadouvier *P. ignarius*, plus sombre et sur conifères.

### **Historique, vertus traditionnelles :**

- L'amadouvier est utilisé pour allumer le feu depuis la préhistoire jusqu'à l'invention de l'allumette au XIX<sup>ème</sup> siècle.
- Il est également utilisé depuis Hippocrate, et sans doute avant, comme hémostatique et ce jusqu'à la première guerre mondiale.
- En Europe, on l'utilise aussi pour soigner les hémorroïdes, dans les dysménorrhées et pour les troubles de la vessie.

**Parties utilisées :** Chair du sporophore.

### **Constituants connus :**

- Polysaccharides : EPS, IPS,  $\beta$ -glucanes
- Triterpénoïdes.
- Polyphénols : fomentariol.
- Stérols : fomentarol A-D.
- Acides organiques.
- Benzofuranes.
- Flavonoïdes.
- Coumarines.

### **Propriétés principales et secondaires :**

#### ◆ Voie interne :

- Anti-bactérien.
- Anti-fongique.
- Antiviral (grippe, herpès)
- Hypoglycémiant.
- Antioxydant.
- Anti-inflammatoire.
- Analgésique.

#### ◆ Voie externe :

- Hémostatique.
- Antimicrobien.

### **Indications principales :**

#### ◆ Voie interne :

##### Système immunitaire

- Gripes.
- Herpès.

##### Système digestif

- Ulcère gastrique ou œsophagien.
- Candidose.

##### Système urinaire

- Infections urinaires.

##### Maladies métaboliques

- Diabète.

#### ◆ Voie externe :

##### Système cutané-muqueux

- Coupures, blessures.
- Transpiration excessive.

##### Système ostéo-articulaire

- Rhumatismes.
- Arthrose.

### **Mode d'emploi & exemples pratiques :**

#### ◆ Voie interne :

- Décoction : 13 à 20g, 2x/j.
- Alcoolature : posologie indéterminée.

#### ◆ Voie externe :

- En cataplasmes.
- En moxibustion sur les parties douloureuses.

### **Précautions d'emploi :**

Aucune.

### **Notez-le :**

L'amadouvier démontre des propriétés anti-proliférative intéressantes dans les cas de cancers de l'estomac, de l'utérus ou du colon.

---

---

## **Ce qu'il faut retenir...**

- ✓ L'amadouvier est sans doute le plus ancien champignon médicinal utilisé depuis la préhistoire pour arrêter les saignements et panser les plaies.
  - ✓ Il est réputé pour stopper les saignements, en cataplasme ; aussi utilisé en moxa sur les rhumatismes, comme analgésique.
  - ✓ Il possède en outre des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales intéressantes.
- 
-