

ARMILLAIRE COULEUR DE MIEL

Armillaria mellea

Physalacriaceae (ex Tricholomataceae)



Noms communs ou vernaculaires : Armillaire couleur de miel, Grande souchette

En anglais : honey mushroom, **chinois :** Mi Huan Jun, **japonais :** Naratake

Origine du nom : Du latin « *armilla* », bracelet ou anneau et « *mellea* » suave, de miel. Une armille est un voile partiel chaussant le pied du champignon.

Description, habitat :

- Champignon parasite redoutable des arbres (surtout les cultures) provoquant la pourriture des racines pour finir en saprophyte. En Asie, il est mycorhizien avec un genre d'orchidées (*Gastrodia*). C'est une espèce cespiteuse formant de grandes colonies, envahissant des forêts entières.
- Son chapeau est jaune, brunâtre méchuleux au centre et mesure jusqu'à 10cm.
- Son stipe est brunâtre, possède un anneau et mesure jusqu'à 20 cm.
- Ses lames sont blanchâtre et sa sporée est blanche.
- Sa chaire est douce ainsi que son odeur.
- Son mycélium est bioluminescent, il produit des rhizomorphes de couleur noire.
- Confusion possible avec d'autres espèces d'armillaires ainsi que des champignons à sporée non blanche (*Pholiota*, *Hypholoma*, *Galerina*).

Historique, vertus traditionnelles :

- Utilisé en MTC pour soigner les maux de tête, la neurasthénie et traiter l'insomnie.
- Utilisé aussi en remplacement de l'orchidée Tian Ma (*Gastrodia elata*) avec laquelle il vit en symbiose et utilisée pour ses propriétés anticonvulsivantes, analgésiques et sédatives.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : α -glucanes, β -glucanes, glycogène, mannane, chitine, tréhalose, mannitol
- Stérols : ergostérol
- Sphingolipides : armillaramide
- Sesquiterpénoïdes : arylesters (acide armillarique, mellolide, armillarine, judeol, armillaricine)
- Alcaloïdes : sérotonine, tryptamine, tryptophane
- Enzymes : métalloprotéase, cellulase, hémicellulase, peroxydase
- Minéraux : potassium, magnésium, fer, sodium, zinc, sélénium
- Pro-somatostatine, dérivés de l'adénosine N6 (AMG1, HPMA)

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Anti-inflammatoire
- Sédatif, calmant
- Antispasmodique
- Anti-vertigineux
- Protecteur cérébral, de la moelle osseuse et du foie
- Immunostimulant
- Antibactérien, antifongique
- Hypotenseur
- Antiagrégant plaquettaire
- Fibrinolytique (anti-thrombose)
- Améliore l'apport sanguin cérébral
- Antioxydant
- Hypoglycémiant
- Hypolipidémiant

Indications principales :

◆ Voie interne :

Systeme nerveux :

- Anxiété
- Troubles du sommeil

Systeme cardio-vasculaire :

- Hypertension
- Palpitations d'origine nerveuse
- Vertiges
- Thrombose
- Insuffisance vasculaire cérébrale

Métabolisme :

- Obésité
- Diabète
- Hypercholestérolémie

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Infusion : 30g à 90g de sporophore séché par litre d'eau.
- Poudre : 2 gélules 00, 3x par jour.
- Extrait sec : 200mg matin et soir

Précautions d'emploi :

Comporte un risque chez les personnes sous anticoagulant.

Notez-le :

L'armillaire couleur de miel est un excellent comestible lorsqu'il est ramassé jeune, en dehors des périodes de gel et cuit convenablement. Cela dit, des troubles intestinaux ont été observés chez certaines personnes sensibles.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ L'armillaire couleur de miel est intéressant pour calmer l'anxiété et réguler les problèmes cardiaques d'origine nerveuse grâce à sa teneur en sérotonine.
 - ✓ Il sera encore utile pour soigner les troubles du syndrome métabolique.
-
-