

CÈPE DE BORDEAUX

Boletus edulis

Boletaceae



Noms communs ou vernaculaires : Cèpe de Bordeaux, cèpe du Périgord

En anglais : cep, penny bun

En italien : porcino

Origine du nom : Du latin «*boletus*», champignon terrestre et «*edulis*» bon à manger.

Description, habitat :

- Champignon mycorhizien associé avec différents conifères dont les pins *Pinus* et les épicéas *Picea*, ainsi que certains feuillus dont les chênes *Quercus* et les hêtres *Fagus*.
- Son chapeau de 20 à 30cm est brun noisette, légèrement gras au toucher.
- Son hyménium est formé de tubes blanchâtre, jaunissant avec l'âge.
- Son stipe blanc crème est ventru à obèse et réticulé dans le haut du pied.
- Sa chaire à odeur agréable possède un goût léger de noisette.
- Confusion possible avec *B. aestivalis* apparaissant plus précocement et possédant un réseau sur tout le pied.

Historique, vertus traditionnelles :

- Utilisé par les peuples de Jammu et du Cachemire pour les lombagos, les douleurs des jambes et des tendons. Il était également employé après les accouchements et comme anti-dépresseur.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : β -glucanes, BEP, BEBB, BEBF
- Acides aminés : ergothionéine, glutamine, phytochélatine, lectine
- Polyphénols : acides p-hydroxybenzoïque, protocatéchique, cinnamique, p-coumarique
- Vitamines : du groupe B dont B12, C, E
- Minéraux : sélénium, germanium, calcium, fer, phosphore, potassium, zinc
- Glucides : fructose, mannitol, tréhalose
- Acides gras : palmitique, oléique, linoléique

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Tonique
- Immunostimulant
- Antiviral
- Rééquilibrant nerveux
- Anti-inflammatoire
- Protecteur vasculaire
- Antioxydant
- Aphrodisiaque (cru)

Indications principales :

◆ Voie interne :

Système immunitaire :

- Grippe

Système nerveux :

- Stress
- Fatigue chronique

Système respiratoire :

- Asthme

Système cardiovasculaire :

- Maladies cardiovasculaires (en prévention)

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Poudre : 1g par jour.
- Extrait sec : 150mg par jour.

Précautions d'emploi :

Aucune.

Notez-le :

Le cèpe de Bordeaux peut aussi être utilisé comme adjuvant dans le traitement du cancer, par ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires marquées.

Il contient une phytochélatine qui permet de chélater les métaux lourds dont le cadmium.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Le cèpe de Bordeaux, en plus d'être un excellent champignon comestible, possède des propriétés toniques et immunostimulantes intéressantes et peut être employé utilement dans le stress chronique.
 - ✓ Il a aussi démontré un intérêt dans le traitement de l'asthme.
-
-