

COPRIN CHEVELU

Coprinus comatus

Agaricaceae



Noms communs ou vernaculaires : Coprin chevelu

En anglais : shaggy ink cap, lawyer's wig

En chinois : Maotou Guisan

Origine du nom : Du grec « κόπρος », fumier, excrément d'animal et « κομήτης » portant une longue chevelure, puis du latin « *comatus* » chevelu.

Description, habitat :

- Champignon saprophyte appréciant les lieux anciennement fumés, tels les bords de chemins, les pelouses et les terrains vagues.
- Son chapeau de 6 à 20cm par 3 à 6cm de largeur est blanc, garni de mèches crème à brunâtre et coiffé d'une calotte concolore.
- Son hyménium est formé de lames blanches, puis rosées, et enfin noire et se déliquéfiant.
- Son stipe blanc de 8 à 30cm possède un petit anneau mobile dans sa partie inférieure.
- Sa chair à odeur faible possède un goût doux.
- Confusion possible avec *C. atramentarius* plus sombre et sans mèches ni anneau, toxique si consommé avec de l'alcool. Autres confusions avec *C. levisticolens* qui possède une odeur de chicorée et *C. sterquilinus* qui pousse sur le fumier.

Historique, vertus traditionnelles :

- Ses lames en déliquescence sont utilisées comme substitut à l'encre de chine après concentration par la chaleur.
- En MTC, dans le diabète, les troubles digestifs, les problèmes de circulation et les hémorroïdes.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : β -glucanes, mannane, chitine, CC30, CC60, CC80
- Acides aminés : ergothionéine, les 9 acides aminés essentiels
- Polyphénols : quercétine, acides p-hydroxybenzoïque, protocatéchique, cinnamique, p-coumarique, caféique, quinique
- Vitamines : B1, B2, B3, C, D, E

- Minéraux : fer, magnésium, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, vanadium
- Acides gras : linoléique, palmitique, oléique, Ω3

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Antioxydant
- Anti-obésité
- Hypoglycémiant
- Hypocholestérolémiant
- Hypolipidémiant
- Anti-androgène
- Hépatoprotecteur (lésions induites par l'alcool)
- Neuroprotecteur
- Anti-inflammatoire

Indications principales :

◆ Voie interne :

Maladies métaboliques :

- Obésité
- Diabète de type 2
- Cholestérol

Sphère digestive :

- Hépatite alcoolique

Système neuro-endocrinien :

- Hypertrophie de la prostate

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Poudre : 10 à 20g par jour.
- Champignon frais : 100 à 200g par jour.
- Infusion : posologie indéterminée.

Précautions d'emploi :

Certaines réactions cutanées ont été observées chez les personnes avec un terrain atopique.

Notez-le :

Les propriétés anti-obésité par inhibition de l'adipogenèse, hypoglycémiant via le système immunitaire, la présence de fibres, l'inhibition des α-amylases et des α-glucosidases associés à la réduction des taux de cholestérol et de triglycérides, des effets antioxydants puissants et anti-inflammatoires en font un allié efficace dans les maladies métaboliques.

L'effet neuroprotecteur par inhibition de l'acétylcholinestérase pourrait être favorable chez les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou comme antidote aux intoxication anticholinergiques.

Le champignon « sauvage » peut être contaminé par des métaux lourds dont le plomb.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Le coprin chevelu semble une aide précieuse dans les maladies métaboliques avec obésité et diabète de type 2.
 - ✓ Il possède un effet hépatoprotecteur intéressant dans l'alcoolisme.
-
-