

OREILLE-DE-JUDAS

Auricularia auricula-judae

Auriculariaceae



Noms communs ou vernaculaires : Oreille-de-Judas, champignon noir

En anglais : Jew's ear, wooden ear, tree ear, **chinois :** Mu Er, **japonais :** Kikurage

Origine du nom : Du latin « *auricularia* », en forme d'oreille, « *auricula* » oreille et « *judae* » en rapport à Judas Iscariote qui se pendit à un sureau après la condamnation de Jésus.

Description, habitat :

- Champignon saprophyte et léger parasite qui se développe préférentiellement sur les sureaux (*Sambucus nigra*) et parfois sur hêtre, robinier ou saule.
- Son sporophore en forme d'oreille est de couleur brun-rouge, noire à l'état sec, ridé à l'intérieur et parfois recouvert d'une pruine blanchâtre. Gélatineux et un peu élastique, il mesure de 5 à 12cm. Il ne possède pas de stipe, étant fixé par le côté.
- Il apparaît au début du printemps, dans les dernières neiges, mais peut se trouver tout l'année.
- Confusion possible avec *A. mesenterica*, hérissée de poils blanchâtres à l'extérieur ou encore les pézizes (*Peziza sp.*) qui poussent au sol. On trouve en Asie *A. polytricha*, le fameux "champignon noir", ainsi que *A. cornea*.

Historique, vertus traditionnelles :

- Il compte parmi les plus anciens champignons cultivés (depuis 1500 ans en Chine).
- Utilisé traditionnellement en Europe dans les maux de gorge, les inflammations oculaires et les angines de poitrine, en Irlande pour traiter la jaunisse et en Serbie pour améliorer la fonction des vaisseaux sanguins.
- Utilisé en MTC pour le vide de Qi et l'épuisement du sang, vacuité pulmonaire, toux persistante, hémoptysie, saignement externe spontané, dysenterie sanguine, saignement des hémorroïdes, hyperménorrhée et métrorragie, hypertension, hémorragie du fond oculaire, carcinome du vagin et du col de l'utérus, plaie douloureuse causée par les coups et chutes.
- Le champignon noir asiatique et l'oreille-de-Judas européenne possèdent les mêmes propriétés.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : β -D-glucanes, lipopolysaccharide (LPS), acide polysaccharique contenant xylose, mannose, glucose, et acide glucuronique.
- Polyphénols : composés phénoliques
- Minéraux : calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer et zinc
- Vitamines : B2 et B3
- Mélanine, adénosine

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Immunostimulant
- Tonique sanguin
- Antiaggrégant plaquettaire
- Cardioprotecteur
- Antioxydant
- Hypoglycémiant, anti-diabétique
- Antibactérien, antifongique

◆ Voie externe :

- Cicatrisant.
- Régénérateur cutané.
- Anti-inflammatoire

Indications principales :

◆ Voie interne :

Système cardio-vasculaire :

- Thrombose, phlébite
- Artériosclérose
- Hémorroïdes

Système respiratoire :

- Toux, maux de gorge
- Bronchites

Système endocrinien :

- Hyperménorrhée, métrorragie
- Leucorrhée

Système nerveux :

- Asthénie nerveuse
- Fatigue chronique

Métabolisme :

- Diabète

◆ Voie externe :

Système cutané-muqueux

- Inflammations oculaires.
- Maux de gorge.
- Plaies.

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Décoction : 7-8 gros sporophores par jour.
- Poudre : 3-15g par jour avec du miel.

◆ Voie externe :

- Gargarisme
- Cataplasme
- Collyre

Précautions d'emploi :

- Déconseillé aux personnes sous anticoagulant. Responsable du syndrome de Szechwan (atteinte plaquettaire responsable d'hémorragies) si consommation excessive.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou désirant concevoir, peut empêcher l'implantation des œufs chez les animaux, mettant fin au début et à la mi-grossesse.

Notez-le :

L'oreille-de-Judas possède un usage traditionnel comme anticoagulant (thromboses) et contre les saignements (métrorragie, hémorroïdes). Les recherches scientifiques observent de même un effet anticoagulant et cicatrisant. Cette contradiction apparente dépend vraisemblablement de la dose utilisée. Il faudrait pousser plus loin les investigations.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Janus du système cardiovasculaire : cardioprotecteur, tonique veineux et fluidifiant sanguin en même temps que spécifique des saignements utérins et hémorroïdaires.
 - ✓ Utilisé en cataplasme ou gargarisme contre les maux de gorge.
 - ✓ Encore utilisé cataplasme ou en collyre dans les ophtalmies.
-
-