

# POLYPORE SOUFRÉ

## *Laetiporus sulphureus*

### *Fomitopsidaceae*



**Noms communs ou vernaculaires :** Polypore soufré

**En anglais :** chicken of the woods

**Origine du nom :** Du latin «*laetus*» joyeux, abondant et «*porus* » pore, en lien avec la couleur de ses pores et «*sulphureus* » en rapport avec la couleur jaune soufre du champignon.

#### **Description, habitat :**

- Champignon parasite et saprophyte des feuillus à bois durs tels que les robiniers (*Robinia*), les chênes (*Quercus*) et les châtaigniers (*Castanea*).
- Sporophore jaune soufre, zoné d'orangé, en forme d'éventails imbriqués de 20 à 50cm.
- Hyménium formé de pores jaunes.
- Odeur agréable et chair molle et douce devenant blanchâtre et friable avec l'âge.
- Comestible jeune (goût de blanc de poulet).

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

- Utilisé en Europe pour traiter la fièvre, la toux, les maladies gastriques et soigner les rhumatismes.
- Il a été employé en médecine vétérinaire pour conserver la santé des vache et traiter les inflammations et les troubles pulmonaires de chevaux en Hongrie.
- Il était considéré comme un désinfectant naturel en Russie.
- Aussi employé en fumigation pour éloigner les moucheron et les moustiques.

**Parties utilisées :** Sporophore

#### **Constituants connus :**

Polysaccharides :  $\alpha$ -D-glucanes,  $\beta$ -1,3-glucane, EPS (laminarane, latiglucan I)

Lectine : LSL

Composés volatils : aldéhyde (Z)-3-méthylcinnamique, 2-phényléthanol, orsélinate de méthyle

Acides gras : linoléique, aléique, palmitique

Stérols : brassicasterol, dehydroergosterol, peroxyde d'ergostérol

Triterpènes : acide éburicoïque, sulfurénique, fomefficinique, versiponique

Polyphénols : quercétine, kaempférol, (+)-catéchine, acide ascorbique, gallique, chlorogénique, caféique, chlorogénique, malique, p-coumaric, protocatéchuïque, quinique, tartarique

Benzofuranes : demethoxygenol, egonol et laetirobine (seulement sur les robiniers)

Pigments : acide laétiporique, mélanine

Minéraux : calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium, fer, zinc, manganèse, cuivre

Vitamines : B (surtout B7), D, E

Autres : acide butanoïque, méthylbutanoïque, phénylacétique

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

#### ◆ Voie interne :

- Immunomodulateur
- Antibactérien
- Antifongique (*Candida albicans*)
- Anti-ulcéreux
- Hypoglycémiant
- Hypolipidémiant
- Hypocholestérolémiant
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Hépatoprotecteur
- Fibrinolytique

### **Indications principales :**

#### ◆ Voie interne :

##### Système digestif :

- Troubles digestifs
- Diarrhées
- Ulcère gastrique
- Dysbiose intestinale

##### Système cardio-vasculaire :

- Artériosclérose
- Thromboses

##### Métabolisme :

- Diabète (types 1 et 2)

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

#### ◆ Voie interne :

- Comme aliment.
- Décoction : posologie indéterminée.
- Alcoolature : posologie indéterminée.

### **Précautions d'emploi :**

Déconseillé aux personnes sous anticoagulant.

### **Notez-le :**

Ce champignon peut servir de succédané de poulet dans les plats végétariens.

---

---

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

- ✓ Le polypore soufré est intéressant sur la sphère digestive en raison de ses propriétés régulatrices sur les fonctions assimilatrices et le microbiote.
  - ✓ Il agit en tant qu'anti-ulcéreux comme pansement gastrique et inhibiteur de l'acide gastrique.
  - ✓ Il sera aussi utile dans l'artériosclérose et la prévention des maladies vasculaires.
- 
-