

# TRAMETE CHANGEANTE

## *Trametes versicolor* ou *Coriolus versicolor*

*Polyporaceae*



**Noms communs ou vernaculaires :** Polypore versicolore, Tramète versicolore, Tramète changeante, Coriole changeante...

**En anglais :** cloud mushroom, turkey tail, **chinois :** Yun Zhi, **japonais :** Kawaratake

**Origine du nom :** Du latin « *tramen* » et « *versicolor* » qui peut se traduire par « trames aux couleurs changeantes ».

### **Description, habitat :**

- Champignon saprophyte très commun : on le trouve dans toute l'Europe et l'Asie.
- Le champignon colonise les arbres morts où il produit des dizaines de sporophores en forme d'éventail de 1 à 5 cm de largeur et 1 à 5 mm d'épaisseur.
- La surface est veloutée et zonée de différentes couleurs allant du vert au noir en passant par le brun orangé, le bleu et le gris.
- Les pores sont blancs et fins (4-5 par mm).
- Sa consistance est caoutchouteuse.

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

- Utilisé en MTC pour soigner les troubles digestifs et pulmonaires, les infections virales et les dépressions saisonnières.

### **Parties utilisées :** Sporophore

### **Constituants connus :**

- Polysaccharides : polysaccharide peptide (PSP), polysaccharide Krestin (PSK)
- Acides phénols
- Flavonoïdes, isoflavones
- Coumarines
- Anthraquinones
- Terpènes et stéroïdes

## **Propriétés principales et secondaires :**

### **◆ Voie interne :**

- Immunostimulant
- Anti-cancéreux, antitumoral
- Protecteur des muqueuses intestinales et pulmonaires
- Antiviral, antibactérien
- Hépatoprotecteur
- Hypoglycémiant, hypolipidémiant
- Prébiotique
- Anti-inflammatoire
- Analgésique

## **Indications principales :**

### **◆ Voie interne :**

#### Système immunitaire

- Faiblesses immunitaires
- Allergies saisonnières
- Infections virales (herpès, gripes, hépatites, VIH)
- Accompagnement des traitements anti-cancéreux

#### Système pulmonaire

- Infections pulmonaires

#### Système digestif

- Troubles intestinaux : dysbiose, porosité intestinale, polypes, diverticules
- Intolérances alimentaire

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

### **◆ Voie interne :**

- Décoction : 20g de sporophore par litre d'eau.
- Poudre : 5g par jour.
- Alcoolature : posologie indéterminée.

## **Précautions d'emploi :**

Aucune.

## **Notez-le :**

Une étude a montré l'activité de la tramète changeante dans la prévention du cancer de la prostate avec un taux de 100% chez la souris. De nombreuses études, plus de 200, montrent son intérêt dans le traitement différents cancer (intestins, estomac, œsophage) ainsi que le cancer du sein.

---

---

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

- ✓ La tramète changeante est intéressante pour accompagner les changements de saison chez les personnes sensibles ou affaiblies.
  - ✓ Elle est d'une aide précieuse dans les troubles pulmonaires et intestinaux avec une action protectrice, équilibrante et nourrissante sur le microbiote.
- 
-