Informations sur l'utilisation de la poudre de *Hericium erinaceus*

HYDNE HÉRISSON – *Hericium erinaceus*

L'hydne hérisson est un champignon comestible et incontournable de la médecine traditionnelle chinoise en raison de ses bienfaits sur le système nerveux et gastro-intestinal.

Vous trouverez plusieurs articles scientifiques originaux et résumés sur ce lien :

https://floydfungi.ch/hydne-herisson/#fonctionnel_hericium_erinaceus

Chez FloydFungi, tout le parcours de production de notre hydne hérisson est sans additifs, biologique et suisse, du mycélium au carpophore, ainsi que tous les ingrédients utilisés à leur culture (extrait de malt, grains de blés, son de blé, bois). Il est cultivé sur tout son cycle de vie au moulin Bornu à Pompaples. Détails sur la page : <https://floydfungi.ch/culture/>

Pour obtenir la poudre d'*hericium erinaceus*, le champignon coupé en fines lamelles est déshydraté à 35°C durant 18 heures afin d'en garder le maximum de qualités nutritives. Il est ensuite pulvérisé dans un puissant moulin à grains pour briser ses parois cellulaires et permettre d'accéder aux propriétés intéressantes enfermées dans ses cellules. Ceci 10 fois 6 secondes espacées de 10 minutes, pour éviter de surchauffer la poudre.

DÉNÉGATION DE RESPONSABILITÉ

FloydFungi est un petit producteur de champignons « gastronomiques et fonctionnels », mais en aucun cas n'essaye de remplacer les conseils d'un médecin ou d'un thérapeute qualifié. Tous les conseils d'utilisation que vous trouverez ci-dessous sont à titre indicatif et sont le fruit d'une investigation de différentes études scientifiques et de compagnies proposant le même type de produit.

Un champignon en poudre n'est pas un médicament mais est utilisé comme un supplément alimentaire (en fait, selon la loi suisse, il semblerait qu'il soit simplement considéré comme un « aliment », contrairement à la loi Européenne qui le situe dans les suppléments alimentaires).

On l'on appelle également « superaliment », « aliment fonctionnel » ou « champignons vitaux », s'agissant particulièrement de ces champignons qui sembleraient posséder des vertus médicinales intéressantes en plus de leur fonction alimentaire. Il ne doit en aucun cas remplacer un traitement médical et doit être consommé dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Si vous avez le moindre doute sur une quelconque interaction avec une médication que vous prenez quotidiennement, sous prescription ou en automédication, il est important de demander à votre médecin traitant ce qu'il en pense. S'il/elle ne le sait pas, demandez-lui d'effectuer une recherche sérieuse et de vous en donner des conclusions détaillées et vérifiables.

INTERACTIONS CONNUES

Médicaments antidiabétiques :

D'après certaines études l'hydne hérisson semblerait abaisser le taux de sucre sanguin par différentes voies métaboliques [1] [2] [3]. Sa consommation en corrélation avec une médication contre le diabète pourrait faire baisser ce taux de sucre trop bas. Surveillez donc de près votre glycémie.

Anticoagulants :

D'après certaines études l'hydne hérisson pourrait fluidifier le sang et réduire les risques de thrombose [4]. Il faudrait donc éviter de le consommer en conjonction avec un anticoagulant pour éviter toute synergie non contrôlée.

Il est aussi recommandé d'arrêter la prise d'hericium quelques semaines avant et après une opération chirurgicale.

Grossesse :

Aucune étude n'ayant étayé ses effets durant une grossesse ou l'allaitement, consultez par conséquent votre médecin.

Antidépresseurs et anti-anxiolytiques :

L'hydne hérisson est très connu pour ses effets sur le système nerveux, la cognition et l'humeur, mais jusqu'à ce jour, aucune contre-indication n'a été signalée, consultez tout de même votre médecin.

CONTRE-INDICATIONS

Le champignon hericium étant très efficace pour stimuler les « facteurs de croissance nerveuse » (NGF – Nerve growth factor), sa consommation est ainsi déconseillée dans les pathologies où le NGF est déjà anormalement élevé. L'élévation du taux de NGF pourrait contribuer à accentuer les symptômes, notamment en cas de :

- Ovaires polykystiques (SOPK) [6][7][8], douleurs neuropathiques [9][10], allergies chroniques [11][12], cystite interstitielle [13][14], vessie hyperactive [15] ou fibromyalgie [16][17].

- Allergies aux champignons.

- Grossesse et jeunes enfants : s'abstenir par précaution.

EFFETS INDÉSIRABLES

L'hydne hérisson en poudre est généralement très bien toléré par l'organisme.

Il est néanmoins possible de sentir un léger inconfort abdominal, dans de rares cas de légères démangeaisons ou plus rarement encore une allergie. A noter que 1 cas de syndrome de détresse respiratoire aiguë a été documenté en 1999 [18].

Si vous ressentez des effets secondaires, stoppez votre consommation et consultez un médecin.

EFFETS PSYCHOTROPES

L'hydne hérisson, *Hericium erinaceus*, n'a aucun effet psychotrope.

UTILISATION FRÉQUEMMENT OBSERVÉE

Il n'y a pas d'utilisation standard de la poudre d'hydne hérisson. Cela dépend de vos âge, poids et condition physique. La littérature suggère des dosages allant de 0.5 g à 8 g par jour, en une prise ou répartis en 2 à 3 prises sur la journée, sachant que 8 g, si vous pensez en avoir vraiment besoin, sont uniquement à considérer pour démarrer une cure, à réduire de moitié après deux semaines. Parallèlement, pour éviter un éventuel inconfort digestif, commencez par de petites quantités (ex : 0.5gr) puis augmentez chaque jour jusqu'au dosage désiré. Sachant qu'une cuillère à café bien remplie correspond à environ 2-3 g, il est suggéré dans la littérature de prendre :

- 1 à 2 g journaliers pour une cure de « soutien »*
- 2 à 4 g journaliers pour une cure à but « régénératif »*
- 4 à 8 g journaliers pour une cure à but « réparatrice »*

**Les guillemets sont ici pour nous rappeler que ceci n'est pas un médicament, ni un produit miracle, et que malgré toutes les études scientifiques et cliniques effectuées à ce jour, chacun d'entre nous à un profil biologique et un vécu physiologique différents, d'où une réponse individuelle.*

Durée des cures

En général, les cures s'étalent sur **3-4 mois**.

Certaines études cliniques se sont étalées sur près d'un an.

À noter que les effets neuroprotecteurs d'*hericium erinaceus* se font généralement sentir après **quelques semaines d'utilisation**.

Utilisation

Il semblerait qu'il soit préférable de le prendre avant les repas (à jeun).

Néanmoins, la prise peut attendre la fin du ou des repas en cas d'acidité gastrique.

Effectivement, il semblerait intéressant de le prendre dans la première moitié de la journée afin de bénéficier au mieux de ses effets sur le système nerveux central et l'humeur.

PRÉPARATION

Diluez-le dans un café (au lait), un chocolat chaud, un verre d'eau chaude avec une cuillère de miel, un smoothie, un yaourt, un petit porridge, une soupe miso. Vous pouvez également en saupoudrer une salade, selon vos goûts. Quoi qu'il en soit, évitez de chauffer la poudre à plus de 80 degrés, pour en garder tous les éléments nutritifs intacts.

Ma nouvelle découverte de préparation qui me paraît faire du sens, la méthode chinoise :
Faire frémir 5 minutes à feu doux (max : 70 °C) la poudre de Hericium dans l'équivalent d'une tasse d'eau, avec du lait entier. Ainsi, le Hericium aura été un peu travaillé et les molécules d'intérêt, qu'elles soient hydrophiles ou hydrophobes, trouvent leur véhicule pour la digestion.

Petit plus : pour avoir un bon goût et améliorer les effets j'ajoute une pointe de couteau de Curcuma, du poivre et une cuillère de miel. Ou, parfois, une pointe de couteau de gingembre en poudre et une cuillère de miel. Cela fait de plus une divine boisson chaude :)

CONSERVATION

À conserver de préférence au frais et à l'abri de la lumière, jusqu'à 12 mois.

CONCLUSION

Les informations ci-dessus ont été collectées et regroupées afin de vous guider dans l'utilisation de la poudre d'hericium comme complément alimentaire.

Pour toute question vous pouvez me contacter à : hello@floydfungi.ch

D'autres informations scientifiques et culinaires arriveront progressivement sur la page web du champignon : <https://floydfungi.ch/hydne-herisson/>

FloydFungi.ch

Pompaples, le 3 Mars 2023

Mise-à-jour : Pompaples, le 03 Mars 2025

BIBLIOGRAPHIE

[1] Antihyperglycemic and antihyperlipidemic activities of aqueous extract of *Heridium erinaceus* in experimental diabetic rats

Bin Liang, Zhengdong Guo, Fang Xie and Ainong Zhao - 2013

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3852124/>

[2] Erinacerins C-L, isoindolin-1-ones with α -glucosidase inhibitory activity from cultures of the medicinal mushroom *Heridium erinaceus*

Kai Wang, Li Bao, Qiuyue Qi, Feng Zhao, Ke Ma, Yunfei Pei, Hongwei Liu - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[3] Characterization of α -glucosidase inhibitory constituents of the fruiting body of lion's mane mushroom (*Heridium erinaceus*)

Seul Ki Lee, Se Hwan Ryu, Ayman Turk, Sang Won Yeon, Yang Hee Jo, Yoo Kyong Han, Bang Yeon Hwang, Ki Yong Lee, Mi Kyeong Lee - 2020

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[4] Inhibitory effect of hericenone B from *Heridium erinaceus* on collagen-induced platelet aggregation

Koichiro Mori 1, Haruhisa Kikuchi, Yutaro Obara, Masaya Iwashita, Yoshihito Azumi, Satomi Kinugasa, Satoshi Inatomi, Yoshiteru Oshima, Norimichi Nakahata - 2010

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20637576/>

[5] Fibromialgie

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

[6] Intrafollicular nerve growth factor concentration in patients with polycystic ovary syndrome: a case-control study

Ferdinando A Gulino, Eleonora Giuffrida, Emanuela Leonardi, Marco A Palumbo - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25714876/>

[7] The importance of neuronal growth factors in the ovary

S. Streiter, B. Fisch, B. Sabbah, A. Ao, R. Abir - 2016

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26487421/>

[8] Excess of nerve growth factor in the ovary causes a polycystic ovary-like syndrome in mice, which closely resembles both reproductive and metabolic aspects of the human syndrome

Jenny L. Wilson, Weiyi Chen, Gregory A. Dissen, Sergio R. Ojeda, Michael A. Cowley, Cecilia Garcia-Rudaz, Pablo J. Enriori - 2014

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25211588/>

[9] Targeting nerve growth factor in pain: what is the therapeutic potential?

Judy J Watson 1, Shelley J Allen, David Dawbarn

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18998753/>

[10] The Role of Anti-Nerve Growth Factor Monoclonal Antibodies in the Control of Chronic Cancer and Non-Cancer Pain

Sabrina Bimonte, Marco Cascella, Cira Antonietta Forte, Gennaro Esposito, Arturo Cuomo
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34234542/>

[11] Nerve growth factor exacerbates allergic lung inflammation and airway remodeling in a rat model of chronic asthma

YUN-GANG YANG, WEI-MIN TIAN, HAN ZHANG, MIAO LI, and YUN-XIAO SHANG - 2013
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820700/>

[12] Nerve Growth Factor Partially Recovers Inflamed Skin from Stress-Induced Worsening in Allergic Inflammation

Eva M.J. Peters, Christiane Liezmann, Katharina Spatz, Maria Daniltchenko, Ricarda Joachim, Andrey Gimenez-Rivera, Sven Hendrix, Johanna M. Brandner, Burghard F. Klapp - 2011
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15351873>

[13] Urinary nerve growth factor level is increased in patients with interstitial cystitis/bladder pain syndrome and decreased in responders to treatment

Hsin-Tzu Liu, Pradeep Tyagi, Michael B Chancellor, Hann-Chorng Kuo - 2009
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19522864/>

[14] Effect of Water Avoidance Stress on serum and urinary NGF levels in rats: diagnostic and therapeutic implications for BPS/IC patients

Bruno Dias, Paula Serrão, Francisco Cruz, Ana Charrua - 2019
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-50576-4>

[15] Urinary Nerve Growth Factor Levels in Overactive Bladder Syndrome and Lower Urinary Tract Disorders

Hsin-Tzu Liu, Chia-Yen Chen, Hann-Chorng Kuo - 2010
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929664610601337>

[16] Increased concentrations of nerve growth factor in cerebrospinal fluid of patients with fibromyalgia

S. L. Giovengo, I. J. Russell, A. A. Larson - 1999
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10405946/>

[17] No evidence for altered plasma NGF and BDNF levels in fibromyalgia patients

David Baumeister, Wolfgang Eich, Silvia Saft, Olga Geisel, Rainer Hellweg, Anja Finn, Camilla I Svensson, Jonas Tesarz - 2019
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31541132/>

[18] Hericium erinaceum (yamabushitake) extract-induced acute respiratory distress syndrome monitored by serum surfactant proteins

Munehide Nakatsugawa, Hiroki Takahashi, Chikako Takezawa, Kazutaka Nakajima, Kazutoki Harada, Yoshitaka Sugawara, Shuichi Kobayashi, Tatsuo Kondo, Shosaku Abe
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14714963/>