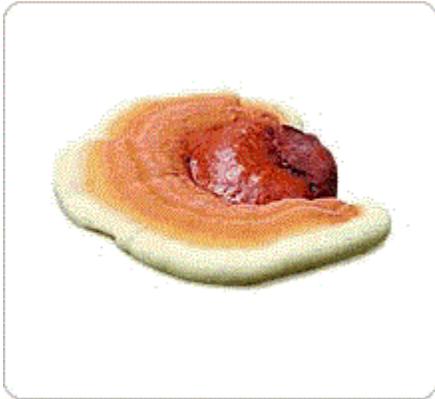


Reishi



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)

- [Interactions](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

Indications

- ★ Contribuer au traitement de l'arthrite et du cancer, protéger contre les maladies cardiovasculaires.

En Médecine traditionnelle chinoise et japonaise - Combattre la fatigue et fortifier l'organisme en général, stimuler le système immunitaire, enrayer la protéinurie, traiter l'asthme et les troubles des voies respiratoires, prévenir et traiter le cancer et les troubles hépatiques, traiter l'insomnie, l'hypertension, et protéger le système cardiovasculaire.

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★★	Efficacité certaine
★★★	Efficacité probable
★★	Efficacité possible
★	Efficacité incertaine
✖	Probablement inefficace
🌿🌿	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
✖	Approches non recommandées

[Agrandir](#)

Posologie du reishi

En Médecine traditionnelle chinoise et japonaise, les dosages varient généralement de 1,5 g à 9 g par jour de **champignon séché** ou l'équivalent sous forme de comprimés, de capsules ou d'extrait solide ou fluide. Consulter un **praticien dûment formé** pour obtenir un traitement personnalisé.

Historique du reishi

Ce **champignon** jouit, depuis plus de 2 000 ans, d'une renommée peu commune en Asie. Il en est fait mention dans le plus vieil écrit de la pharmacopée chinoise (l'herbier classique de *Seng Nong* – publié en 56 avant notre ère) et l'on croit que les Asiatiques connaissaient le **reishi** depuis des siècles, voire des millénaires avant cette date.

La **Médecine traditionnelle chinoise** (MTC) et, à sa suite, la médecine *kempo* du Japon, tiennent la chair du **reishi** pour un précieux tonique du **Qi** (ou *Tchi*), l'énergie vitale qui soutient l'ensemble de l'organisme. De ce fait, on lui attribue une action globale de type **adaptogène** dans la pharmacopée traditionnelle. Pour la MTC, de telles substances ont le pouvoir de fortifier l'ensemble de l'organisme et de l'aider à maintenir un état optimal de santé et d'équilibre.

Le **reishi** est d'autant plus apprécié qu'il est extrêmement rare à l'état sauvage. Il ne pousse en effet que dans des forêts montagneuses profondes, généralement sur les troncs des pruniers en décomposition, et on n'en trouve que 2 ou 3 pour 10 000 pruniers morts.

Bien que les Chinois aient tenté, pendant des siècles, de cultiver le reishi, ce n'est qu'au début des années 1970 que des chercheurs japonais y sont parvenus. À partir de ce moment, le champignon est devenu facilement accessible au commun des mortels. Il était, jusque-là, réservé à quelques privilégiés qui pouvaient se payer le luxe d'une telle rareté.

Traditionnellement, on distingue 6 variétés différentes de reishi en fonction de la couleur (rouge, pourpre, bleu, jaune, noir ou blanc). On a compris beaucoup plus tard (en 1972) que ces différences de couleurs sont attribuables à des conditions de croissances spécifiques et non pas à des variations génétiques au sein de l'espèce. Il semble que les amateurs de reishi préfèrent le rouge.

De nos jours, le **champignon** jouit d'une relative popularité auprès de patients atteints du cancer.

Recherches sur le reishi

★ **Arthrite.** Une préparation contenant du reishi et 3 autres plantes utilisées traditionnellement en médecine chinoise a été testée auprès de patients souffrant d'arthrite rhumatoïde. Une trentaine d'entre eux ont pris, en plus de leur traitement habituel, 4 g de reishi et 2,4 g du mélange traditionnel, par jour. Après 24 semaines, le groupe traité a ressenti un soulagement plus important de la douleur que le groupe témoin. Cependant, le dosage des indicateurs sanguins de l'arthrite n'a révélé aucune différence entre les 2 groupes²⁰.

★ **Cancer.** De plus en plus d'études **in vitro** ou sur des modèles animaux tendent à valider l'usage anticancéreux du reishi promu par la **Médecine traditionnelle chinoise**. Le champignon contient des substances (polysaccharides et triterpènes) capables d'inhiber la croissance des **tumeurs**, ainsi que leur dissémination dans l'organisme (**métastases**)²¹. Ces effets ont été observés sur divers types de cancers^{7,8}, notamment le cancer du sein⁵ et le cancer de la prostate^{5,6,22}.

Toutefois, si les études en laboratoire semblent attester les effets du reishi, la démonstration clinique de son efficacité n'est pas encore établie. Quelques essais ont été publiés par un groupe de chercheurs néo-zélandais. Ils concernent un extrait de reishi commercialisé sous le nom de Ganopoly[®]. Ce dernier a été administré à des personnes souffrant de cancers à des stades avancés. Les résultats indiquent que l'extrait de reishi pourrait contribuer à améliorer leur **qualité de vie**. Il aurait aussi renforcé leur système immunitaire affaibli par les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie¹⁻⁴. Les conclusions positives de ces études doivent néanmoins

être tempérées par le fait que plusieurs présentent des défauts méthodologiques (absence de placebo^{3,4}, nature du cancer inconnue³).

★ **Protection cardiovasculaire.** Des essais cliniques préliminaires ont donné des résultats suggérant que le reishi pourrait être bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Ainsi, chez des personnes souffrant de maladie coronarienne, un traitement de 12 semaines avec un extrait commercial (Ganopoly®) a permis de réduire plusieurs symptômes de la maladie : **palpitations**, douleur dans la poitrine, **essoufflement**²³. Il a aussi réduit leur taux de **cholestérol** et leur pression artérielle diastolique. Cet effet **hypotenseur** (diminution de la pression artérielle) a aussi été observé par d'autres chercheurs, chez des personnes sujettes à l'hypertension^{15,16}.

Par ailleurs, dans les années 1990, un essai clinique mené avec des personnes en bonne santé ou souffrant d'**athérosclérose** a conduit à la conclusion que le reishi pouvait, dans les 2 cas, inhiber l'agrégation plaquettaire¹⁷. Quinze ans plus tard, une seconde étude émanant d'un autre laboratoire a infirmé ces conclusions relativement aux personnes en bonne santé. La question sur ces propriétés du reishi reste donc ouverte¹⁸.

🌿 **Combattre la fatigue et fortifier l'organisme en général.** Les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené en Chine auprès de 132 sujets neurasthéniques (fatigue chronique) indiquent qu'un extrait de reishi (Ganopoly®) a été plus efficace qu'un placebo pour soulager les symptômes de cette affection¹⁹.

🌿 **Immunité.** La Médecine traditionnelle chinoise attribue au reishi la capacité de stimuler l'**immunité**. Les observations faites chez des patients **immunosupprimés** (voir Cancer ci-dessus) tendent à le confirmer. D'autres résultats obtenus avec des personnes en bonne santé indiquent que le champignon pourrait moduler le système immunitaire, notamment en modifiant la proportion de certaines de ses cellules^{9,10}.

Divers. Au cours de 2 essais préliminaires menés en Thaïlande, le reishi a permis d'enrayer la **protéinurie** (excès de protéine dans l'urine) chez des patients diabétiques souffrant de maladie rénale grave^{11,12}.

D'autre part, une préparation contenant des extraits de reishi et de 2 autres plantes (Ashmi®) a été élaborée par des chercheurs américains à partir d'une préparation traditionnelle chinoise composée de 14 plantes, pour traiter l'asthme. Les études préliminaires sur l'animal et chez l'humain ont été suffisamment satisfaisantes pour justifier la poursuite des essais cliniques^{13,14}.

Précautions avec le reishi

Contre-indications

- Comme le reishi pourrait diminuer la tension artérielle, son usage est contre-indiqué chez les personnes souffrant d'hypotension artérielle.
- À cause de son possible effet anticoagulant, le reishi serait déconseillé en cas de **thrombocytopénie**, ainsi qu'avant et après une **intervention chirurgicale** ou un

accouchement. Noter cependant que l'effet inhibiteur du reishi sur l'agrégation plaquettaire est controversé (voir la section Recherches, dans le paragraphe sur la Protection cardiovasculaire).

Effets indésirables

- Le reishi peut causer une sécheresse de la bouche, de la gorge et des voies nasales, des démangeaisons, des saignements de nez et de la diarrhée.

Interactions avec le reishi

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune documentée chez l'humain.
- Les effets du reishi pourraient théoriquement s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui ont une action anticoagulante, antiplaquettaire, hypotensive ou immunomodulatrice.

Avec des médicaments

- Aucune documentée chez l'humain.
- Les effets du reishi pourraient théoriquement s'ajouter à ceux des médicaments anticoagulants, antiplaquettaires ou hypotenseurs.

Sur les tablettes

Le reishi est offert sous de multiples formes : capsules, comprimés, extraits solides ou fluides, mais aussi en tranches et en poudre de champignon séché. Les concentrations varient beaucoup d'un extrait à l'autre (20:1 ou 50:1, par exemple) et certains produits sont normalisés pour contenir 10 % de polysaccharides, un des ingrédients actifs présumés du reishi. Les prix varient également beaucoup.

En Médecine traditionnelle chinoise, on utilise uniquement la **chair du champignon** (chapeau et pied), mais plusieurs fabricants de suppléments emploient aussi le [mycélium](#), c'est-à-dire les filaments issus de la germination des spores, une partie qui coûte moins cher, mais qui, selon le pharmacien Jean-Yves Dionne, est loin d'avoir la puissance thérapeutique de la chair.

Réviseur :

Jean-Yves Dionne, B.SC. Pharm (décembre 2010).

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

Mise à jour : janvier 2011

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

- Chandler Frank (Ed.) *Herbs –Everyday Reference for Health Professionals*, Canadian Pharmacists Association and Canadian Medical Association, 2000.
- Darguère JM. *Lexique des compléments alimentaires*, Dangles, France, 2000.
- Drugs.com. Natural Products (Professional). Reishi Mushroom. [Consulté le 13 décembre 2010]. www.drugs.com
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 13 décembre 2010]. www.ncbi.nlm.nih.gov
- Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements - Reishi, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 13 décembre 2010]. www.naturalstandard.com
- The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Reishi, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 13 décembre 2010]. www.consumerlab.com
- Willard T. *Textbook of advanced herbology*. Wild Rose College of Natural Healing, Canada, 1992.

Notes

1. Gao Y, Dai X, *et al.* A Randomized, Placebo-Controlled, Multicenter Study of Ganoderma lucidum (W.Curt: Fr.) Lloyd (Aphyllophoromycetidae) Polysaccharides (Ganopoly®) in Patients with Advanced Lung Cancer. *International Journal of Medicinal Mushrooms* 2003;5. Étude non répertoriée dans MedLine, décrite dans *Natural Standard* : www.naturalstandard.com
2. Gao Y, Tang W, *et al.* [Effects of water-soluble Ganoderma lucidum polysaccharides on the immune functions of patients with advanced lung cancer](#). *J Med Food*. 2005 Summer;8(2):159-68.
3. Gao Y, Zhou S, *et al.* [Effects of ganopoly \(a Ganoderma lucidum polysaccharide extract\) on the immune functions in advanced-stage cancer patients](#). *Immunol Invest*. 2003 Aug;32(3):201-15.
4. Gao Y, Zhou S, *et al.* A Phase I/II Study of a *Ganoderma lucidum* (Curt: Fr.) P. Karst. Extract (*Ganopoly*) in Patients with Advanced Cancer. *International Journal of Medicinal Mushrooms* 2002;4. Étude non répertoriée dans MedLine, mentionnée et résumée dans : *Natural Standard* (Ed). Herbs & Supplements - Nom de la plante ou du produit, *Nature Medicine Quality Standard*.
5. Yue GG, Fung KP, *et al.* [Comparative studies of various ganoderma species and their different parts with regard to their antitumor and immunomodulating activities in vitro](#). *J Altern Complement Med*. 2006 Oct;12(8):777-89.
6. Sliva D. [Ganoderma lucidum \(Reishi\) in cancer treatment](#). *Integr Cancer Ther*. 2003 Dec;2(4):358-64.

7. Jiang J, Slivova V, Sliva D. [Ganoderma lucidum inhibits proliferation of human breast cancer cells by down-regulation of estrogen receptor and NF-kappaB signaling](#). *Int J Oncol*. 2006 Sep;29(3):695-703.
8. Gao Y, Gao H, *et al*. [Antitumor activity and underlying mechanisms of ganopoly, the refined polysaccharides extracted from Ganoderma lucidum, in mice](#). *Immunol Invest*. 2005;34(2):171-98.
9. [Safety and tolerability of Ganoderma lucidum in healthy subjects: a double-blind randomized placebo-controlled trial](#). Wicks SM, Tong R, *et al*. *Am J Chin Med*. 2007;35(3):407-14.
10. [Effect of Ganoderma lucidum capsules on T lymphocyte subsets in football players on "living high-training low"](#). Zhang Y, Lin Z, *et al*. *Br J Sports Med*. 2008 Oct;42(10):819-22.
11. Futrakul N, Panichakul T, *et al*. [Ganoderma lucidum suppresses endothelial cell cytotoxicity and proteinuria in persistent proteinuric focal segmental glomerulosclerosis \(FSGS\) nephrosis](#). *Clin Hemorheol Microcirc*. 2004;31(4):267-72.
12. Futrakul N, Boonyen M, *et al*. [Treatment of glomerular endothelial dysfunction in steroid-resistant nephrosis with Ganoderma lucidum, vitamins C, E and vasodilators](#). *Clin Hemorheol Microcirc*. 2003;29(3-4):205-10.
13. [Efficacy and tolerability of anti-asthma herbal medicine intervention in adult patients with moderate-severe allergic asthma](#). Wen MC, Wei CH, *et al*. *J Allergy Clin Immunol*. 2005 Sep;116(3):517-24.
14. [Safety and tolerability of an antiasthma herbal Formula \(ASHMI\) in adult subjects with asthma: a randomized, double-blinded, placebo-controlled, dose-escalation phase I study](#). Kelly-Pieper K, Patil SP, *et al*. *J Altern Complement Med*. 2009 Jul;15(7):735-43.
15. Kanmatsuse K, Kajiwara N, *et al*. [Studies on Ganoderma lucidum. I. Efficacy against hypertension and side effects]. *Yakugaku Zasshi* 1985;105(10):942-947. Essai mentionné et résumé dans : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Reishi, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 19 octobre 2006]. www.naturalstandard.com
16. Jin H, Zhang G, *et al*. Treatment of hypertension by linzhi combined with hypotensor and its effects on arterial, arteriolar and capillary pressure and microcirculation. 1996;131-138. Essai mentionné et résumé dans : Essai mentionné et résumé dans : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Reishi, *Nature Medicine Quality Standard*.
17. Tao J, Feng KY. [Experimental and clinical studies on inhibitory effect of ganoderma lucidum on platelet aggregation](#). *J Tongji Med Univ*. 1990;10(4):240-3.
18. Kwok Y, Ng KF, *et al*. [A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study of the platelet and global hemostatic effects of Ganoderma lucidum \(Ling-Zhi\) in healthy volunteers](#). *Anesth Analg*. 2005 Aug;101(2):423-6, table of contents.
19. Tang W, Gao Y, *et al*. [A randomized, double-blind and placebo-controlled study of a Ganoderma lucidum polysaccharide extract in neurasthenia](#). *J Med Food*. 2005 Spring;8(1):53-8.
20. [Safety and efficacy of Ganoderma lucidum \(lingzhi\) and San Miao San supplementation in patients with rheumatoid arthritis: a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot trial](#). Li EK, Tam LS, *et al*. *Arthritis Rheum*. 2007 Oct 15;57(7):1143-50.
21. [The in vitro and in vivo experimental evidences disclose the chemopreventive effects of Ganoderma lucidum on cancer invasion and metastasis](#). Weng CJ, Yen GC. *Clin Exp Metastasis*. 2010 May;27(5):361-9.
22. [Pharmacological values of medicinal mushrooms for prostate cancer therapy: the case of Ganoderma lucidum](#). Mahajna J, Dotan N, *et al*. *Nutr Cancer*. 2009;61(1):16-26.
23. Gao Y, Chen G, *et al*. A Phase I/II Study of Ling Zhi Mushroom Ganoderma lucidum

(W.Curt: Fr.) Lloyd (Aphyllophoromycetideae) Extract in Patients with Coronary Heart Disease.
International Journal of Medicinal Mushrooms 2004.

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=reishi_ps