

# LE CHAMPIGNON NOIR CHINOIS,

## HEI MU ER, 黑木耳.

Le champignon noir chinois s'appelle Hei Mu Er 黑木耳. Hei 黑 signifie noir, Mu 木, bois et Er 耳, Oreille.

Dans nos contrées on le trouve sous l'appellation « d'oreille-de-Judas » ou « oreille du diable ».



C'est une espèce de champignon comestible du genre *Auricularia*. En japonais, il s'appelle Kikurage.

C'est un champignon parasite du bois. En effet il pousse en hiver et au printemps sur les troncs des vieux sureaux, des hêtres, des noyers, des saules, des fusains.

Cependant, il n'est cultivé qu'en Asie pour ses vertus médicinales. Il est dit « saprophyte » car il se nourrit des matières organiques en décomposition.

Il se présente comme une coupe de 2 à 6 cm qui s'étale avec des sinuosités et des lobes. Sa chair est translucide, gélatineuse, ferme et élastique. Certains ressemblent à s'y méprendre à une oreille, d'où le nom d'oreille-de-Judas. Judas, parce que celui-ci serait se pendu à un sureau après sa trahison !

Il a la particularité d'être très riche en protéines, mais aussi en fer pour tonifier le sang. Selon la théorie des signatures, traditionnellement, on considère que sa consistance visqueuse rappelle celle du Poumon, en concordance avec son action tonifiante sur l'énergie de cet organe.

Connu depuis la nuit des temps, tant en diététique qu'en pharmacopée, on le trouve dans toutes les épiceries chinoises, les supermarchés au rayon asiatique et de plus en plus dans les magasins Bio.

Au 19<sup>e</sup> siècle, en Amérique du Nord, les ouvriers chinois qui posaient les voies ferrées (confère Lucky Luke), en dépit des conditions de vie et de travail difficiles, parvinrent à maintenir un niveau raisonnable de santé grâce à l'association de Riz, de champignons noirs et de fleurs d'hémérocailles séchées (Jin Zhen) considérées comme un légume.

Un proverbe chinois dit : « Manger Hei Mu Er permet de lutter contre la faim, d'alléger le corps et de renforcer la volonté ».

### Que dit la médecine chinoise ?

Le champignon noir chinois, Hei Mu Er 黑木耳, est de saveur **Douce** et de nature **Neutre**.

Les méridiens-organes cibles sont ceux de :

- - *Estomac*
  - *Poumon*
  - *Gros intestin.*

**Ses actions principales sont :**

- - *De rafraîchir le sang*
  - *D'arrêter les saignements.*
  - *D'humecter le Poumon*
  - *Nourrir le Yin*
  - *De renforcer l'Estomac*

\*En humectant le Poumon, nous disons en MTC en « nourrissant le Yin », il est considéré comme un expectorant et un humidifiant. Il est fréquemment utilisé par les cuisinières chinoises en cas de toux sèche sans mucosités, ou très peu et difficile à expectorer.

\*On dit en médecine chinoise, le Poumon « contrôle la peau ». Le champignon noir a donc sur elle une action de lubrification et de tonification, donc d'embellissement. Il permet entre autres de s'opposer à l'apparition de tâches noires sur celle-ci.

\*Nous savons d'autre part que le Poumon et le Gros intestin font partie d'un même « logiciel organe ». En humectant et en lissant le Gros intestin, ce champignon combat la constipation.

\*Des problèmes de stagnation d'aliments au niveau de l'estomac (les médecins chinois appellent cela « amas d'aliments »), un manque de lubrification du bol alimentaire lié à l'absence de salive conséquence d'un défaut de mastication, une alimentation trop riche et « Yanguisante » (graisses saturées, sucres..), peut affaiblir le Yin de l'Estomac. Le Yang augmente : c'est de la chaleur. Le champignon noir a comme action de régénérer la paroi intestinale (anti-ulcère). C'est aussi un hydratant et un lubrifiant de tout le système digestif (gorge, œsophage, estomac, intestin).

\*Cette chaleur peut générer un état que l'on appelle « chaleur dans le sang » en MTC. On dit alors que cet excès de Yang « agite le Sang » et provoque des saignements. En tonifiant la Rate et le Poumon, le champignon noir a comme action d'agir sur les vomissements de sang, sur les douleurs mictionnelles avec sang dans les urines, les hémorroïdes sanguinolentes, les métrorragies. En effet, il permet d'arrêter les saignements en « rafraîchissant le sang ».



\*Consommé régulièrement, ce champignon permet de lutter contre les terrains allergiques et renforce la résistance du Poumon évitant rhume des foins et coup de froid.

\*Infusé dans du lait ou du vinaigre, on l'emploie en gargarisme contre les angines. Il peut être aussi utilisé comme collyres, après macération dans de l'eau bouillie.

### Que disent les recherches modernes ?

L'oreille-de-Judas renferme des polysaccharides (mannose, glucoses, xylose..) mais aussi du glucane.

Il est riche en provitamine D et Vit du groupe B.

Il est constitué de colloïdes utilisés pour purger l'estomac et les intestins.

De la vit. K pour réduire la formation de caillots.

Il est très riche en calcium, potassium, phosphore, sélénium, fer.

Il possède des vertus purificatrices du sang en régulant le taux de cholestérol et réduisant l'HTA. Il permet aussi de stimuler les défenses immunitaires, de diminuer l'état de stress.

Il possède le triple avantage d'être peu calorique, de contenir beaucoup de protéines, mais surtout beaucoup de fibre pour augmenter le péristaltisme intestinal.

### Mode de préparation

\*Le champignon noir peut être consommé bouilli, sauté, à l'étuvé, en soupe. Il accompagne une infinité de plats dans la cuisine chinoise.

\*En Chine, on ne consomme jamais crus ce champignon. Il est même considéré comme indigeste.

\*Quand on le consomme pour ses vertus thérapeutiques spécifiques, on en fait une décoction et on mange le champignon en même temps que l'on en boit le liquide.

\*Faire tremper 4-5 champignons dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils ramollissent. En règle général, pendant toute une nuit. On le découpe ensuite en lanières et on les incorpore dans un bouillon de soupe pour la cuisson. Comme ils n'ont aucun goût, on doit les mélanger pour le plaisir du palais avec quelques champignons parfumés ou shiitakes.

\*Une fois réhydraté, il ne se conserve pas. Il convient donc de le consommer rapidement. Par contre sous sa forme sèche, il peut se conserver de très nombreux mois.



\*En Chine on trouve souvent le champignon noir d'automne, Qiu Mu ER 秋木耳, qui est beaucoup plus petit que celui cueilli au printemps et qui se réhydrate mieux. Leurs propriétés culinaires et médicinales sont plus importantes que l'oreille-de-Judas courante.

### Contre-indications

Il convient de ne pas en faire une surconsommation. En consommation normale (4 à 5 champignons) il permet d'agir sur la circulation sanguine et arrêter certaines hémorragies. En surconsommation, c'est l'effet inverse qui peut se produire. Il pourra provoquer ce que l'on appelle le « syndrome de Sichuan », une atteinte plaquettaire responsable d'hémorragies.

### Conclusion

Au moyen-âge, les vertus de ce champignon étaient largement connues. Ensuite, au moment du grand autodafé, elles ont été plus ou moins oubliées.

Il est intéressant, dans le cadre de cette étude sur les alicaments, de le remettre au goût du jour.

Certains vont se faire peur en expliquant que ces champignons captent les métaux lourds et risquent donc d'être pollués. C'est vrai et faux en même temps. Ce n'est qu'une question de quantités. À titre d'exemple, je vous rappelle qu'un point d'acupuncture peut guérir une personne. Mais si vous portez un coup puissant dessus, vous pouvez obtenir l'effet inverse et la tuer. En se tenant à la loi des « neuf jours » en diététique (**voir cours diététique**) qui prône la diversité des aliments, et le dosage quotidien donné par la tradition (ici 4-5 champignons) vous ne pourrez que tirer la quintessence bénéfique de l'oreille-de-Judas.