

# VIVRE JUSQU'À 107 ANS ET EN SANTÉ

## ou les bienfaits du chaga

Roger Larivière, biologiste

**A**u début du XX<sup>e</sup> siècle, des paysans d'une communauté isolée de Sibérie dépassent 100 ans d'âge, et en santé! Leur secret : étant trop pauvres pour se payer du thé, ils boivent des infusions au *tchaga*. Tel est l'événement qui est relaté dans *Le pavillon des cancéreux* (1968) d'Alexandre Soljenitsyne (prix Nobel de littérature, 1970). Cet auteur russe, lui-même guéri d'un cancer de l'estomac, buvait du chaga tous les jours.



*Le chaga est un champignon qui affecte le bouleau blanc*

Le chaga est un champignon reconnu pour ses propriétés médicinales en Asie depuis deux millénaires, alors qu'il est utilisé dans des médicaments homéopathiques. Sa réputation s'est répandue en Europe de l'Est, en Scandinavie et en Sibérie et il est surtout utilisé pour traiter la tuberculose, les désordres de l'estomac, du cœur et du foie.

À partir de 1960, de nombreuses recherches scientifiques ont permis d'en identifier les molécules thérapeutiques. En 2008, il est reconnu comme médicament par l'Organisation mondiale du commerce (OMC), la Food and Drug Association (FDA) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Santé Canada le place dans ses listes de produits thérapeutiques. Bref, le chaga est reconnu scientifiquement.

### LA NATURE DU CHAGA

Le chaga ou polypore oblique est un champignon qui parasite le bouleau blanc en forêt boréale. Il s'introduit par une plaie (branche cassée) dans l'arbre. Après la germination des spores sur la surface humide, le mycélium envahit le bois jusqu'au cœur, causant la carie blanche spongieuse du bouleau. Ce champignon attaque les arbres d'une quarantaine d'années et les fait mourir en vingt ans en moyenne.

Quand le mycélium devient trop abondant à l'intérieur du tronc, il forme une protubérance sous l'écorce qui finit par éclater. Ainsi, le mycélium sort à l'extérieur de l'arbre, noircit et prend la forme d'un chancre noir croûteux. C'est ce chancre, pouvant peser jusqu'à 20 kg, que nous récoltons, et il est stérile. À la fin de sa croissance, le mycélium bloque les vaisseaux conducteurs de sève, et l'arbre meurt. Sur un même arbre, on peut trouver trois ou quatre chancres, à des



*Le champignon s'introduit jusqu'au cœur de l'arbre*

hauteurs différentes, pouvant aller jusqu'à six mètres. De trois à cinq ans après la mort de l'arbre, le champignon devient fertile et produit des spores qui vont se répandre dans l'air, adhérer à une surface humide, germer et produire un autre mycélium dans un bouleau... puisqu'il faut du bouleau!

### LES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES DU CHAGA

Le chaga est considéré comme un des champignons médicinaux les plus riches en nutriments, en minéraux, en vitamines et en antioxydants; il est le plus étudié au monde pour ses propriétés pharmaceutiques. Voici les principales :

- Système immunitaire amélioré
- Niveaux de cholestérol et de glucose sanguins modulés
- Antiinflammatoire et antiviral
- Antiulcère de l'estomac
- Antitumeur
- Antioxydant
- Énergisant
- Effets secondaires de la radiothérapie réduits

Santé Canada reconnaît les effets bénéfiques du champignon et recommande de ne pas consommer plus de 3,6 g de chaga séché par jour. En cas de grossesse ou d'allaitement, il est préférable de consulter.

### LA CUEILLETTE DU CHAGA

Afin de profiter des effets bienfaits du chaga, il est recommandé de le cueillir après la chute des feuilles et avant l'ouverture des bourgeons. La cueillette doit toujours se faire sur un arbre vivant, croissant dans un endroit propre. Pour faire décoller le chancre, on peut utiliser un large ciseau à bois et un marteau. Il n'y a aucun danger de faire disparaître les bouleaux de la planète, puisque très peu sont atteints par le champignon, pas plus qu'il y a un danger de faire disparaître le chaga. D'autant plus qu'on devrait utiliser une approche écoresponsable lors de la cueillette : ne récolter que les gros chancres et laisser un centimètre de mycélium à l'extérieur de l'écorce du bouleau; ceci permet de revenir plus tard, car le champignon continue à pousser... tant que l'arbre n'est pas mort.





*Lors du prélèvement du chaga, mieux vaut laisser quelques centimètres de mycélium, afin de récolter un autre champignon plus tard*

### LA CONSOMMATION DU CHAGA

Ce champignon dur comme du bois peut se consommer ou s'utiliser de plusieurs façons. La décoction est celle qui est la plus populaire et elle consiste à placer des copeaux secs (35-40 g) dans un litre d'eau, portée à une température de 65 à 80 °C pendant une douzaine d'heures. Il est recommandé de ne pas faire bouillir l'eau, car certaines molécules thérapeutiques sont sensibles à la chaleur. Les mêmes copeaux peuvent être utilisés cinq à six fois, tant que la solution demeure colorée. On suggère de boire trois à quatre tasses par jour.

Le chaga peut également être réduit en poudre (1 c. à table), sur laquelle on verse de l'eau chaude, et on attend 15 minutes avant de filtrer et de boire comme une tisane.

Le chaga peut aussi être consommé sous forme de teinture (extraction des molécules thérapeutiques dans l'alcool à 40 %), cru, dans le chocolat, dans la bière, dans du pain, des soupes, des plats mijotés, etc.

### SA CUEILLETTE PEUT-ELLE PROCURER UN REVENU DÉCENT?

Aucun cueilleur ne vit de ses récoltes en région. La plupart le font pour eux-mêmes ou pour le vendre à un prix pouvant varier de 30 à 40 \$ la livre (séché). Pour devenir un cueilleur certifié et professionnel, il faut être accrédité BIO par Québec Vrai, et des frais s'appliquent (900 \$ par année). Un seul cueilleur est reconnu de la sorte en région : des règles strictes de cueillette écoresponsable et de salubrité du produit sont imposées et permettent d'avoir des informations précises sur la traçabilité du chaga (lieu et date de récolte indiqués sur les sacs). De plus, les revenus des ventes sont imposables (environ 900 \$



*Le chaga peut se consommer de diverses manières*

par année). En Abitibi-Témiscamingue, il est possible d'acheter le précieux champignon dans les boutiques suivantes : La Semence (Rouyn-Noranda), Sésame (Amos), La Druidesse (Val-d'Or), Boustifo (Ville-Marie). Les possibilités de développement du marché du chaga sont encore immenses, surtout pour l'exportation.

La consommation du chaga est connue depuis des millénaires. Les recherches scientifiques sont venues valider les mécanismes d'action des molécules thérapeutiques. Rares sont les personnes qui consomment du chaga et qui n'en ressentent pas des effets bénéfiques, ne serait-ce qu'un surplus d'énergie! Toutefois, même si ce champignon facile à trouver et à cueillir ajoute de la richesse à la forêt qui nous entoure, ses bienfaits ne sont pas assurés, à moins d'adopter de saines habitudes de vie : alimentation équilibrée, exercice, élimination du tabagisme. Consommer du chaga sur une base quotidienne est une garantie d'une longue vie en santé. ■

Photos : Roger Larivière

