

MARASME ANDROSACE

Gymnopus androsaceus *Marasmius androsaceus*

Omphalotaceae (ex Marasmiaceae)



Noms communs ou vernaculaires : Marasme androsace, marasme en crins

En anglais : horse hair

En chinois : An Luo Tong Pian

Origine du nom : Du grec « *μαρασμος* » dessèchement, qui se dessèche sans pourrir ; « *γυμνός* » nu et « *πούς* » pied, pour « pied nu ». Le terme androsace provient du grec « *ανδρος* » homme et « *σακος* » bouclier, pour « bouclier d'homme » en référence à la forme du chapeau du champignon ; le nom d'« *ανδροσακες* » a désigné l'acétabulaire, une espèce d'algue, et donné leur nom aux androsaces.

Description, habitat :

- Champignon saprophyte poussant sur les débris ligneux et les aiguilles de conifères.
- Son chapeau en parachute à marge cannelée, est brun chair et mesure jusqu'à 1cm.
- Son hyménium est composé des lames adnées et espacées. La sporée est blanchâtre.
- Son pied noir, lisse et filiforme de 3 à 6cm ne dépasse pas 1mm de diamètre.
- Son odeur est nulle et sa chair douce.
- Le mycélium produit parfois des rhyzomorphes.

On peut le confondre avec le marasme perforant (*M. perforans*) à odeur de choux pourri, le marasme petite roue (*M. rotula*) à chapeau blanc et aux lames pseudocollariées ainsi que *M. bulliardii* et *S. quercophilus* qui poussent sur feuilles de *Fagaceae*.

Historique, vertus traditionnelles :

- Utilisé en MTC pour traiter la douleur dans les blessures traumatiques, les douleurs de fracture, la sciatique, la migraine, les névralgies et l'arthrite rhumatismale.

Parties utilisées : Sporophore, mycélium

Constituants connus :

- Polysaccharides : mannitol
- Polyphénols : acide hydroxyle-cinnamique
- Stérols : ergostérol, acétate de cholestérol
- Acides aminés
- Alcaloïdes

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Immunostimulant
- Analgésique, sédatif du SNC
- Antidépresseur
- Hypotenseur
- Antioxydant

Indications principales :

◆ Voie interne :

Systeme ostéo-articulaire :

- Douleurs articulaires
- Rhumatismes

Systeme nerveux :

- Migraine
- Névralgie

Systeme neuro-endocrinien :

- Anxiété
- Dépression
- Stress chronique

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Mycélium fermenté : posologie indéterminée.

Préparation du mycélium fermenté

Mettre 5 % de sporophore avec son mycélium dans 1 litre d'eau avec 20g de sucre et 10g de levure de bière.

Laisser fermenter 4 à 6 jours à température ambiante en remuant fréquemment.

Conserver au frais.

Précautions d'emploi :

Aucune.

Notez-le :

Il a été observé que parmi les polysaccharides liés aux propriétés du champignon sur le système nerveux et endocrinien figuraient des exopolysaccharides sécrétés par les micro-organismes lors de la fermentation du mycélium.

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Le marasme androsace est utilisé en MTC pour ses propriétés analgésiques dans les migraines, les traumatismes osseux et les douleurs articulaires.
 - ✓ Ses propriétés sédatives et hypotensives sont intéressantes contre l'anxiété et dans le stress chronique.
 - ✓ Il pourrait accompagner la dépression en stimulant la production de dopamine et de noradrénaline.
-
-