



La mycothérapie *au naturel*

Reishi, shiitake, crinière de lion, cordyceps : les grands champignons de la tradition

Comprendre les champignons

Bien choisir

12 champignons

Précautions

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre les champignons	4
02	Bien choisir ses champignons	7
03	Les grands champignons de la mycothérapie	9
04	Une mycothérapie adaptée à vos besoins.....	13
05	Les champignons dans l'assiette	15
06	Précautions et bon usage.....	17
07	La sélection Infinie Santé : Mycolife et Ireli.....	19
08	Programme 21 jours	24
	Conclusion.....	26
	Sources et mentions	27

Introduction

Reishi, shiitake, crinière de lion, cordyceps, chaga : les champignons accompagnent la santé des hommes depuis des millénaires, et la mycothérapie leur redonne aujourd'hui une place de choix.

Il y a plus de 5 000 ans, Ötzi, l'homme des glaces retrouvé dans les Alpes, portait sur lui deux champignons : de l'amadouvier pour allumer le feu, et du polypore du bouleau, peut-être pour se soigner. En Chine, le reishi est décrit depuis deux mille ans comme le « champignon de l'immortalité ». Au Japon, le shiitake et le maitake font partie de la cuisine et de la tradition de santé. En Sibérie, on boit le chaga en décoction depuis des siècles.

La **mycothérapie** est l'utilisation des champignons pour accompagner l'équilibre et la vitalité. Elle connaît un essor considérable en Europe, porté par la recherche scientifique sur leurs composés, et par des extraits de qualité de plus en plus accessibles.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** ce qu'est un champignon, ce qu'il contient, et comment il est traditionnellement utilisé.
- **Bien choisir** : corps fructifère ou mycélium, poudre ou extrait, liquide ou gélules, et comment lire une étiquette.
- **Utiliser** les champignons avec discernement, au quotidien et en cure, avec la sélection Mycolife et Irelia d'Infinie Santé.

Il s'adresse à toutes les personnes curieuses de mycothérapie, à celles qui souhaitent soutenir leurs défenses en saison froide, leur énergie, leur concentration ou leur sérénité, et à celles qui veulent mieux choisir parmi l'offre foisonnante de champignons.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. Les champignons sont des produits actifs : **demandez un avis médical avant une cure si vous prenez un anticoagulant, un antidiabétique, un antihypertenseur ou un immunosuppresseur, si une chirurgie est prévue, si vous avez une maladie auto-immune**, ou si vous êtes enceinte ou allaitez. Ne remplacez jamais un traitement prescrit par des champignons.

CHAPITRE 01

Comprendre les champignons

Ni plantes ni animaux, les champignons forment un règne à part, dont la partie visible n'est que le fruit d'un vaste réseau souterrain.

Un règne à part

Les champignons ne sont pas des plantes : ils ne font pas de photosynthèse et se nourrissent en décomposant la matière organique ou en s'associant aux racines des arbres. Leur paroi est faite de **chitine**, la même matière que la carapace des insectes. Génétiquement, ils sont même plus proches des animaux que des végétaux. Les scientifiques estiment qu'il existe plusieurs millions d'espèces de champignons sur Terre, dont une petite fraction est décrite.

Le cycle de vie d'un champignon



le mycélium vit toute l'année ; le champignon n'en est que le fruit, comme la pomme pour le pommier

Le cycle de vie d'un champignon. Les compléments utilisent le corps fructifère, le mycélium, ou les deux.

Le vrai champignon, c'est le **mycélium** : un immense réseau de filaments fins qui vit dans le sol, le bois ou les feuilles mortes, parfois sur des hectares. Quand les conditions sont réunies (humidité, température, saison), il produit un **corps fructifère** : c'est la partie visible que l'on cueille, avec son chapeau et son pied. Son rôle est de disperser des milliards de spores qui donneront de nouveaux mycéliums.

Cette distinction est essentielle en mycothérapie : **le corps fructifère et le mycélium n'ont pas la même composition**, et un complément peut contenir l'un, l'autre, ou les deux.

Ce que contiennent les champignons

Composé	Où on le trouve	Ce qu'on en sait
Bêta-glucanes	Paroi de presque tous les champignons, surtout reishi, shiitake, maitake, queue de dinde	Polysaccharides très étudiés pour leur interaction avec les cellules du système immunitaire

Composé	Où on le trouve	Ce qu'on en sait
Triterpènes	Reishi, chaga	Responsables de l'amertume du reishi, étudiés pour leurs propriétés multiples
Hericénones et érinacines	Crinière de lion (corps fructifère et mycélium)	Étudiées en laboratoire pour leur action sur le facteur de croissance nerveuse (NGF)
Cordycépine et adénosine	Cordyceps	Molécules proches de celles de la production d'énergie des cellules
Polyphénols et mélanine	Chaga	Pigments sombres aux propriétés antioxydantes
Ergothionéine	Pleurote, shiitake, maitake	Acide aminé antioxydant, présent en quantité exceptionnelle dans les champignons
Ergostérol	Tous les champignons	Se transforme en vitamine D2 sous l'effet des UV
Fibres, protéines, vitamines B, minéraux	Tous les champignons comestibles	Valeur nutritionnelle intéressante, très peu de calories

Une longue tradition

- **En Chine**, le reishi (lingzhi) figure dans les plus anciens traités de matière médicale, au rang des « substances supérieures » à consommer pour l'équilibre et la longévité.
- **Au Japon**, le shiitake et le maitake (« le champignon qui fait danser ») sont à la fois des aliments et des remèdes traditionnels.
- **Au Tibet**, le cordyceps, qui pousse à plus de 3 500 mètres d'altitude, est réputé pour l'endurance des bergers et des yaks.
- **En Sibérie et en Europe du Nord**, le chaga est bu en décoction comme un thé.
- **En Europe**, l'amadouvier a servi pendant des siècles à allumer le feu, à arrêter les petits saignements et même à fabriquer des chapeaux.

5 300 ans

C'est l'âge d'Ötzi, l'homme des glaces, retrouvé dans les Alpes avec deux champignons dans son équipement : de l'amadouvier pour faire le feu, et du polypore du bouleau, peut-être utilisé pour se soigner. La mycothérapie est sans doute aussi ancienne que l'humanité.

Ce que dit la réglementation. En Europe, aucune allégation de santé n'est aujourd'hui autorisée pour les champignons eux-mêmes, ni pour leurs bêta-glucanes. Les effets décrits dans ce guide relèvent donc de l'**usage traditionnel** et de la **recherche en cours**, et non de bénéfices garantis. Lorsqu'un complément contient aussi des vitamines ou minéraux (vitamine D, zinc, sélénium), ce sont ces nutriments qui peuvent porter une allégation autorisée.

CHAPITRE 02

Bien choisir ses champignons

Tous les compléments de champignons ne se valent pas : l'espèce, la partie utilisée, l'extraction et la qualité font toute la différence.

Corps fructifère ou mycélium ?

	Corps fructifère	Mycélium
Ce que c'est	La partie visible, le « fruit » du champignon	Le réseau de filaments, souvent cultivé sur céréales
Composition	Riche en bêta-glucanes et triterpènes	Plus variable ; peut contenir une part importante du support de culture (amidon)
Intérêt	La forme traditionnelle, la plus étudiée pour la plupart des espèces	Indispensable pour certaines espèces (cordyceps, érinacines de la crinière de lion)
Sur l'étiquette	« Corps fructifère », « carpophore », fruiting body	« Mycélium », « mycelium on grain »

Poudre ou extrait ?

- **La poudre** est le champignon séché et broyé. Elle apporte toute la matière, fibres comprises, mais la paroi de chitine limite l'accès aux composés actifs.
- **L'extrait** est obtenu en faisant macérer ou bouillir le champignon pour en libérer les composés. Il est plus concentré.
- **L'extraction à l'eau chaude** libère les **bêta-glucanes** (composés hydrosolubles).
- **L'extraction à l'alcool** libère les **triterpènes** et d'autres composés liposolubles.
- **La double extraction** (eau puis alcool) réunit les deux familles. C'est la méthode traditionnelle pour le reishi et le chaga, et celle utilisée par Mycolife, qui retire ensuite l'alcool et conserve l'extrait dans de la glycérine végétale.

Liquide ou gélules ?

	Extraits liquides (Mycolife)	Gélules (Irelia)
Forme	Extrait de double extraction dans la glycérine végétale, sans alcool	Poudre ou extrait de champignon en gélule végétale
Prise	3,5 à 5 ml par jour, pur ou dilué dans une boisson	1 à 6 gélules par jour selon le produit

	Extraits liquides (Mycolife)	Gélules (Irelia)
Avantages	Assimilation facile, dosage souple, formules multi-champignons	Pratique, sans goût, facile à emporter
Gammes	Basic (100 ml, environ 3 à 4 semaines), Forte (150 ml, formule présentée comme plus concentrée, 4 à 6 semaines), Formules associant plusieurs champignons	Monochampignons : reishi, chaga, cordyceps, crinière de lion, queue de dinde

Lire une étiquette en quatre points



Les gages de qualité

- **Agriculture biologique** : les champignons concentrent facilement les métaux lourds et les polluants de leur milieu ; la culture biologique et contrôlée limite ce risque.
- **Origine et traçabilité** : pays de culture, lieu de fabrication, contrôles de lots.
- **Analyses** : métaux lourds, pesticides, contaminants microbiens.
- **Transparence** : nom latin, partie utilisée, méthode d'extraction, dosage.
- **Méfiez-vous** des promesses miraculeuses, des prix anormalement bas et des produits sans nom latin ni origine.

CHAPITRE 03

Les grands champignons de la mycothérapie

Douze champignons, douze histoires : leur origine, leurs composés, leurs usages traditionnels et leurs précautions.

Reishi (*Ganoderma lucidum*), le champignon de la sérénité

Le reishi pousse sur les souches de feuillus. Son chapeau brillant, comme verni, rouge-brun, est dur et amer : il ne se mange pas, il se boit en décoction. En Chine, il est appelé lingzhi, le « champignon de l'immortalité ».

- **Composés** : bêta-glucanes, triterpènes (acides ganodériques), stérols.
- **Usage traditionnel** : sérénité, sommeil, équilibre général, longévité, défenses.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement anticoagulant ou antiplaquettaire, de tension basse ou de chirurgie programmée ; arrêter 2 semaines avant une intervention.

Shiitake (*Lentinula edodes*), le champignon du chêne

Cultivé au Japon et en Chine depuis plus de mille ans sur des bûches de chêne, le shiitake est le deuxième champignon le plus consommé au monde. Son goût boisé et umami en fait un grand classique de la cuisine asiatique.

- **Composés** : bêta-glucanes (dont le lentinane), ergothionéine, ergostérol, vitamines B.
- **Usage traditionnel** : défenses au changement de saison, vitalité.
- **Précautions** : **toujours bien cuit** en cuisine. Consommé cru ou peu cuit, il peut provoquer chez certaines personnes une réaction cutanée spectaculaire mais passagère, en forme de griffures rouges (dermatite flagellée), signalée par l'Anses et la DGCCRF.

Maitake (*Grifola frondosa*), le champignon qui fait danser

Le maitake pousse en touffes spectaculaires au pied des vieux chênes, pouvant dépasser plusieurs kilos. Son nom japonais signifie « champignon qui danse », peut-être par la joie de ceux qui le trouvaient, car il valait autrefois son poids d'argent.

- **Composés** : bêta-glucanes (fraction D), ergothionéine.
- **Usage traditionnel** : vitalité progressive, équilibre métabolique, défenses.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement antidiabétique ou antihypertenseur.

Crinière de lion (*Hericium erinaceus*), le champignon des neurones

Ce champignon blanc, fait de longues « dents » pendantes, pousse sur les troncs de feuillus. Comestible, il a un goût rappelant le crabe ou la Saint-Jacques. En Chine, il est un tonique traditionnel de l'esprit.

- **Composés** : hericénones (surtout dans le corps fructifère), érinacines (surtout dans le mycélium), bêta-glucanes.
- **Usage traditionnel** : concentration, mémoire, clarté mentale, équilibre nerveux, confort digestif.
- **Précautions** : à éviter en cas d'allergie aux champignons.

Cordyceps (*Cordyceps sinensis* et *militaris*), le champignon de l'endurance

Le cordyceps sauvage du Tibet pousse à très haute altitude sur des larves de papillon. Rare et très cher, il est aujourd'hui remplacé par des cultures en laboratoire, de *Cordyceps sinensis* (mycélium) ou de *Cordyceps militaris*, qui ne nécessitent aucun insecte.

- **Composés** : cordycépine, adénosine, polysaccharides.
- **Usage traditionnel** : énergie, endurance, vitalité respiratoire, récupération.
- **Précautions** : à prendre le matin ou avant l'effort, pas le soir ; avis médical en cas de traitement anticoagulant, antidiabétique ou immunosuppresseur, de grossesse ou d'allaitement. Éviter d'associer à des stimulants forts (caféine, guarana).

Chaga (*Inonotus obliquus*), le diamant noir du bouleau

Le chaga n'a pas l'apparence d'un champignon : c'est une excroissance noire et craquelée qui pousse sur les bouleaux des régions froides, à l'intérieur orange vif. En Sibérie, on le boit en décoction comme un thé.

- **Composés** : polyphénols, mélanine, bêtuline issue du bouleau, triterpènes, bêta-glucanes.
- **Usage traditionnel** : protection antioxydante, défenses, vitalité.
- **Précautions** : le chaga est **riche en oxalates** ; des atteintes rénales ont été rapportées après une consommation prolongée à fortes doses. Respectez les doses, faites des pauses, et évitez-le en cas de maladie rénale ou de calculs. Avis médical en cas de traitement anticoagulant ou antidiabétique.

Queue de dinde (*Trametes versicolor*), le champignon aux mille couleurs

Ce petit polypore en éventail, aux anneaux de toutes les couleurs, couvre les souches et les bois morts de nos forêts. C'est l'un des champignons les plus étudiés au monde pour ses polysaccharides.

- **Composés** : polysaccharides (PSK, PSP), bêta-glucanes.
- **Usage traditionnel** : défenses, préparation à l'hiver, flore intestinale.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement immunosuppresseur, de maladie auto-immune, de grossesse ou d'allaitement.

Agaricus blazei (*Agaricus blazei* Murrill), le champignon du soleil

Originaire de la région de Piedade, au Brésil, ce cousin du champignon de Paris a un parfum d'amande. Il a attiré l'attention des chercheurs dans les années 1960, intrigués par la longévité des habitants qui en consommaient.

- **Composés** : bêta-glucanes, ergostérol.
- **Usage traditionnel** : défenses naturelles.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement antidiabétique, de maladie du foie ou de traitement immunosuppresseur.

Les champignons de l'équilibre

- **Pleurote en huître** (*Pleurotus ostreatus*) : très facile à cultiver, délicieux, il est riche en ergothionéine et en fibres. Traditionnellement associé à l'équilibre au quotidien.
- **Coprin chevelu** (*Coprinus comatus*) : un champignon des prés en forme de bouteille, apprécié jeune en cuisine. Traditionnellement associé à l'équilibre alimentaire. Avis médical en cas de traitement antidiabétique.
- **Polypore en ombelle** (*Polyporus umbellatus*) : un champignon en bouquet de petits chapeaux, utilisé dans la tradition chinoise pour l'équilibre des liquides du corps.
- **Amadouvier** (*Fomes fomentarius*) : le champignon d'Ötzi, utilisé pendant des siècles comme amadou pour allumer le feu et pour arrêter les petits saignements.

Le tableau récapitulatif

Champignon	Usage traditionnel principal	Meilleur moment	Vigilance
Reishi	Sérénité, sommeil, équilibre	Le soir	Anticoagulants, tension basse, chirurgie
Shiitake	Défenses saisonnières	Le matin ou midi	Toujours bien cuit en cuisine
Maitake	Vitalité progressive, métabolisme	Le matin ou midi	Antidiabétiques, antihypertenseurs
Crinière de lion	Concentration, mémoire	Le matin	Allergie aux champignons
Cordyceps	Énergie, endurance	Le matin, avant l'effort	Pas le soir ; stimulants, anticoagulants
Chaga	Antioxydant	Le matin ou midi	Reins, oxalates : doses et pauses
Queue de dinde	Défenses, hiver	Le matin ou midi	Immunosuppresseurs, auto-immunité
Agaricus blazei	Défenses	Le matin ou midi	Antidiabétiques, foie

CHAPITRE 04

Une mycothérapie adaptée à vos besoins

On ne choisit pas un champignon « pour tout » : on part d'un besoin précis, puis on choisit un champignon ou une formule qui y répond.

Quel champignon pour quel besoin ?

Besoin	Champignons de référence	Formule Mycolife
Défenses au changement de saison	Shiitake, queue de dinde, agaricus, maitake	Immun Support (8 champignons)
Énergie, endurance, coup de fatigue	Cordyceps, maitake	Energy Boost (5 champignons)
Concentration, mémoire	Crinière de lion, cordyceps, reishi	Focus (3 champignons)
Stress, sommeil, détente	Reishi, crinière de lion	Relax+ (4 champignons)
Équilibre général, antioxydants	Chaga, reishi, pleurote, coprin	Balance (6 champignons)
Cœur et circulation	Reishi, shiitake, maitake, pleurote	Cardio Care (7 champignons)
Femme, ménopause	Reishi, shiitake, maitake, cordyceps	Menopause (5 champignons)
Homme, après 50 ans	Reishi, shiitake, polypore, coprin	Prostavital (7 champignons)

Un champignon seul ou une formule ?

- **Un champignon seul** convient quand le besoin est précis (concentration : crinière de lion ; énergie : cordyceps) ou pour découvrir la mycothérapie et observer ses effets.
- **Une formule** associant plusieurs champignons convient pour un objectif plus large (défenses, équilibre général) : chaque espèce apporte ses composés, de manière complémentaire.
- **Évitez d'empiler** plusieurs formules qui contiennent les mêmes champignons.

Le rythme d'une cure

- **Durée** : les champignons agissent progressivement. Comptez **3 à 4 semaines au minimum**, idéalement 2 à 3 mois, avant de juger.
- **Pauses** : faites une pause d'une à deux semaines après 2 à 3 mois de cure, puis reprenez si besoin.
- **Saisons** : beaucoup de personnes font une cure pour les défenses à l'automne, et une cure d'énergie au printemps.

- **Démarrage progressif** : commencez par la plus petite dose les premiers jours, puis augmentez.

Comment prendre un extrait liquide

1. **Agitez** le flacon avant usage.
2. **Mesurez** 3,5 à 5 ml avec le doseur ou la pipette.
3. **Prenez-le pur**, ou dilué dans un peu d'eau, de thé, de café ou de jus.
4. **Gardez une heure fixe**, matin ou midi pour les champignons d'énergie et de défenses, le soir pour le reishi.
5. **Conservez** le flacon bien fermé, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

CHAPITRE 05

Les champignons dans l'assiette

Avant d'être des compléments, les champignons sont des aliments remarquables : peu caloriques, riches en fibres, en protéines, en vitamines B et en antioxydants.

Les champignons comestibles du quotidien

- **Le shiitake** : en sauté, en bouillon, en risotto. À cuire au moins 10 minutes à cœur.
- **Le pleurote** : poêlé à l'ail et au persil, en tempura, en omelette.
- **Le maitake** : rôti au four, ses bords deviennent croustillants.
- **La crinière de lion** : tranchée et poêlée au beurre, elle rappelle la Saint-Jacques.
- **Le champignon de Paris** : cru en salade ou cuit, il reste une excellente source de fibres et de vitamines B.

Le saviez-vous ? La vitamine D des champignons

Les champignons contiennent de l'ergostérol, qui se transforme en **vitamine D** sous l'effet des UV, comme notre peau au soleil. Exposez vos champignons frais, lamelles vers le haut, une à deux heures au soleil avant de les cuisiner : leur teneur en vitamine D augmente nettement. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire (allégation autorisée).

Une journée type

- **Petit-déjeuner** : une boisson chaude avec un extrait de cordyceps ou de crinière de lion dilué, flocons d'avoine, fruits.
- **Déjeuner** : bouillon miso au shiitake bien cuit, tofu, légumes verts, riz complet.
- **Collation** : une infusion de chaga en hiver, avec une poignée de noix.
- **Dîner** : omelette aux pleurotes et au persil, salade, pain complet ; un extrait de reishi pour la soirée.

Cueillette : la plus grande prudence

Chaque automne en France, plus d'un millier d'intoxications liées à la cueillette de champignons sauvages sont signalées aux centres antipoison, dont certaines graves, voire mortelles. Certaines espèces toxiques ressemblent à s'y méprendre à des espèces comestibles.

- **Ne consommez jamais** un champignon dont l'identification n'est pas certaine.
- **Faites vérifier** votre cueillette par un pharmacien ou une association de mycologie.
- **Ne cueillez pas** au bord des routes, près des champs traités ou des sites industriels : les champignons concentrent les polluants.

- **En cas de symptômes** après un repas de champignons (troubles digestifs, malaise), appelez le **15** ou un **centre antipoison**.

Les compléments alimentaires de champignons, eux, sont issus de cultures contrôlées et ne présentent pas ce risque.

CHAPITRE 06

Précautions et bon usage

Parce qu'ils sont actifs, les champignons demandent les mêmes précautions que les plantes : bien connaître ses traitements et respecter les doses.

Les situations qui demandent un avis médical avant une cure. Plusieurs champignons peuvent renforcer l'effet de certains médicaments ou interagir avec le système immunitaire. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien avant de commencer, et prévenez-le de votre cure.

Interactions et situations particulières

Situation	Champignons concernés	Pourquoi
Anticoagulants, antiplaquettaires	Reishi, chaga, cordyceps, shiitake	Risque d'augmentation des saignements
Chirurgie programmée	Tous, surtout reishi	Arrêter environ 2 semaines avant l'intervention
Antidiabétiques, insuline	Maitake, coprin, chaga, agaricus, cordyceps	Risque de glycémie trop basse
Antihypertenseurs, tension basse	Reishi, maitake	Risque de tension trop basse
Immunosuppresseurs, greffe	Tous les champignons des défenses	Ils agissent sur le système immunitaire
Maladie auto-immune	Tous les champignons des défenses	Avis médical indispensable
Maladie rénale, calculs	Chaga	Riche en oxalates
Grossesse, allaitement, enfants	Tous	Données insuffisantes : à éviter sans avis médical
Allergie aux champignons ou aux moisissures	Tous	Risque de réaction allergique

Les effets indésirables possibles

Les champignons sont généralement bien tolérés aux doses recommandées. Des troubles digestifs légers (ballonnements, selles molles) peuvent survenir les premiers jours : commencez par une petite dose. Arrêtez et consultez en cas de démangeaisons, d'éruption cutanée, de fatigue inhabituelle, de jaunissement de la peau ou d'urines foncées.

Les bons réflexes

- **Un seul nouveau produit à la fois** : vous saurez ce qui vous fait du bien.
- **Respectez la dose** : plus n'est pas mieux.
- **Faites des pauses** : une à deux semaines tous les 2 à 3 mois.
- **Tenez un carnet** : énergie, sommeil, concentration, rhumes de la saison.
- **Informez vos soignants** des compléments que vous prenez.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé : Mycolife et Irelia

Deux approches complémentaires : les extraits liquides biologiques de Mycolife, par double extraction et sans alcool, et les gélules monochampignons d'Irelia. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Les extraits Mycolife se prennent à raison de 3,5 à 5 ml par jour ; les gélules Irelia de 1 à 6 gélules selon le produit. Les produits Mycolife sont réservés à l'adulte.

Basic, Forte ou Formule ?

- **Basic (100 ml)** : un champignon seul, pour découvrir ou pour une cure de 3 à 4 semaines.
- **Forte (150 ml)** : un champignon seul, en formule présentée comme plus concentrée, pour une cure de 4 à 6 semaines. La gamme Forte comprend aussi les champignons plus rares : amadouvier, coprin, pleurote, polypore en ombelle.
- **Formules (100 ml)** : plusieurs champignons associés autour d'un objectif (défenses, énergie, concentration, détente, équilibre, cœur, femme, homme).
- **The Moss Method (150 ml)** : six champignons (reishi, shiitake, maitake, crinière de lion, queue de dinde, chaga), chacun extrait séparément.

01 Défenses au changement de saison

Préparer l'hiver, traverser les saisons de transition, soutenir ses défenses naturelles.

MYCOLIFE

IMMUN SUPPORT Formule

8 champignons bio dont shiitake, queue de dinde, agaricus

La formule de référence pour les défenses

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

TRAMETES VERSICOLOR Forte

Queue de dinde, 150 ml

Le champignon de la préparation à l'hiver

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

QUEUE DE DINDE

Extrait de Coriolus en gélules

Une à deux gélules par jour, avant un repas

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

SHIITAKE Basic

Shiitake bio, 100 ml

Le champignon du chêne, au changement de saison

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

AGARICUS BLAZEI Basic

Champignon du soleil bio, 100 ml

Existe aussi en Forte 150 ml

[Voir la fiche →](#)

Conseil Démarrez la cure en octobre pour accompagner l'automne et l'hiver. Avis médical en cas de maladie auto-immune ou de traitement immunosuppresseur.

02 Énergie et endurance

Coup de fatigue, période chargée, sport, envie de retrouver de l'élan sans excitant.

MYCOLIFE

ENERGY BOOST Formule

Reishi, chaga, shiitake, maitake, cordyceps

Cinq champignons en proportions égales

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

CORDYCEPS Basic

Cordyceps bio, 100 ml

Le champignon de l'endurance ; existe en Forte

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

CORDYCEPS

Cordyceps sinensis en gélules

30 à 45 minutes avant l'effort

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

MAITAKE Basic

Maitake bio, 100 ml

Une vitalité progressive, sans effet excitant

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le cordyceps se prend le matin ou avant l'effort, jamais le soir, et sans l'associer à des stimulants forts.

03 Concentration et mémoire

Études, travail intellectuel, brouillard mental, envie de garder l'esprit vif.

MYCOLIFE

FOCUS Formule

Crinière de lion, reishi, cordyceps

Trois champignons pour la concentration

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

HERICIUM Basic

Crinière de lion bio, 100 ml

Le champignon des neurones ; existe en Forte

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

CRINIÈRE DE LION

Hericum erinaceus, 100 gélules

La forme gélule, pratique au quotidien

[Voir la fiche →](#)

Conseil À prendre plutôt le matin. Associez la cure au sommeil et aux techniques du guide « La mémoire au naturel ».

04 Sérénité et sommeil

Stress, journées chargées, difficulté à décrocher le soir.

MYCOLIFE

RELAX+ Formule

Reishi, shiitake, maitake, crinière de lion

Quatre champignons pour la détente

[Voir la fiche →](#)

MYCOLIFE

REISHI Basic

Reishi bio, 100 ml

Le champignon de la sérénité ; existe en Forte

[Voir la fiche →](#)

IRELIA

REISHI GANODERMA

960 mg de reishi pour 3 gélules

Le reishi en gélules, pendant les repas

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le reishi se prend volontiers le soir. Avis médical en cas d'anticoagulant ou de tension basse, et arrêt 2 semaines avant une chirurgie.

05 Équilibre et protection antioxydante

Une approche globale, pour l'équilibre général et la protection des cellules.

MYCOLIFE

BALANCE Formule

Reishi, shiitake, maitake,
cordyceps, coprin, polypore

Six champignons pour l'équilibre

Voir la fiche →

MYCOLIFE

THE MOSS METHOD

Six champignons, 150 ml

Chaque champignon extrait
séparément

Voir la fiche →

MYCOLIFE

CHAGA Basic

Chaga bio, 100 ml

Le diamant noir du bouleau ; existe
en Forte

Voir la fiche →

IRELIA

CHAGA

Extrait de chaga en gélules

Une à deux gélules par jour

Voir la fiche →

MYCOLIFE

PLEUROTUS OSTREATUS Forte

Pleurote bio, 150 ml

Riche en ergothionéine

Voir la fiche →

Conseil Le chaga est riche en oxalates : respectez la dose, faites des pauses, et évitez-le en cas de maladie rénale ou de calculs.

06 Formules ciblées

Des associations de champignons pensées pour un objectif précis ou un moment de la vie.

MYCOLIFE

CARDIO CARE Formule

7 champignons dont reishi,
shiitake, maitake

Pour une routine autour du cœur

Voir la fiche →

MYCOLIFE

MENOPAUSE Formule

Shiitake, reishi, maitake, agaricus,
cordyceps

Pour la femme au moment de la
ménopause

Voir la fiche →

MYCOLIFE

PROSTAVITAL Formule

7 champignons dont reishi,
polypore, coprin

Pour l'homme, après 50 ans

Voir la fiche →

MYCOLIFE

POLYPORUS UMBELLATUS Forte

Polypore en ombelle bio, 150 ml

Tradition chinoise de l'équilibre des
liquides

Voir la fiche →

MYCOLIFE

COPRINUS COMATUS Forte

Coprin chevelu bio, 150 ml

Associé à l'équilibre alimentaire

Voir la fiche →

MYCOLIFE

FOMES FOMENTARIUS Forte

Amadouvier bio, 150 ml

Le champignon d'Ötzi

Voir la fiche →

Conseil Cardio Care, Prostavital et Coprinus : avis médical en cas de traitement anticoagulant, antidiabétique ou antihypertenseur.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 3 à 4 semaines au minimum, idéalement 2 à 3 mois, puis une pause.
- **Régularité** : tous les jours, à heure fixe.
- **Simplicité** : un champignon ou une formule à la fois.
- **Prudence** : avis médical en cas de traitement anticoagulant, antidiabétique, antihypertenseur ou immunosuppresseur, de chirurgie programmée, de maladie auto-immune ou rénale, de grossesse ou d'allaitement. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : toutes les gammes Mycolife, Ireliia et la sélection Santé et champignons sur infinie-sante.com.

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour découvrir la mycothérapie : une semaine pour choisir et commencer, une pour l'assiette, une pour observer et ajuster.

Semaine 1 — Choisir et commencer

- ☐ Identifier son besoin principal (défenses, énergie, concentration, sérénité, équilibre).
- ☐ Vérifier avec son médecin ou pharmacien si l'on prend un traitement.
- ☐ Choisir un champignon ou une formule (chapitre 7).
- ☐ Commencer par la plus petite dose les 3 premiers jours.
- ☐ Prendre son extrait à heure fixe chaque jour.
- ☐ Ouvrir un carnet : énergie, sommeil, concentration, humeur.

Semaine 2 — Les champignons dans l'assiette

- ☐ Cuisiner des champignons 3 fois dans la semaine.
- ☐ Goûter un champignon nouveau : shiitake, pleurote ou maitake.
- ☐ Toujours bien cuire le shiitake.
- ☐ Exposer ses champignons au soleil une heure avant de les cuisiner.
- ☐ Préparer un bouillon miso aux champignons.
- ☐ Poursuivre la cure à dose complète.

Semaine 3 — Observer et ajuster

- ☐ Relire son carnet et comparer avec la première semaine.
- ☐ Ajuster le moment de prise si besoin (cordyceps le matin, reishi le soir).
- ☐ Associer la cure à une bonne hygiène de vie : sommeil, marche, alimentation.
- ☐ Prévoir la suite : poursuivre jusqu'à 2 à 3 mois, puis faire une pause.
- ☐ Noter la date de la prochaine cure de saison.
- ☐ Partager son expérience avec l'équipe Infinie Santé.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Énergie dans la journée		
Qualité du sommeil		
Concentration		
Sérénité, gestion du stress		
Sensation de forme générale		

Les champignons agissent progressivement : le vrai bilan se fait après 2 à 3 mois de cure régulière.

Conclusion

Les champignons sont de patients alliés : ils ne promettent pas de miracle, mais accompagnent l'équilibre au fil des semaines, à condition d'être bien choisis et bien utilisés.

Choisissez

un champignon de qualité : nom latin, bio, partie utilisée, extraction.

Commencez

par un seul produit, à petite dose, pour observer ses effets.

Soyez régulier

pendant 2 à 3 mois, puis faites une pause.

Cuisinez

les champignons comestibles, toujours bien cuits.

Demandez conseil

à votre médecin ou pharmacien si vous suivez un traitement.

La mycothérapie s'inscrit dans une hygiène de vie globale : une alimentation variée, un bon sommeil, une activité physique régulière et un suivi médical adapté. Les champignons ne remplacent ni un traitement ni un avis médical, mais ils peuvent accompagner vos saisons et vos périodes d'effort.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les champignons adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Anses et DGCCRF — Intoxication par champignons shiitake : l'importance de bien les cuire
- La Revue du Praticien — Dermatite en flagelle : pensez aux champignons shiitake
- Chaga mushroom-induced oxalate nephropathy : a case report (PubMed)
- Fomitopsis betulina, the Iceman's polypore fungus (revue scientifique)
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.