

Le kombucha, bien sûr, le champignon de longue vie ! Ce champignon originaire de Chine et désormais produit en Californie fait fureur. Cultivé dans du thé noir sucré, cet organisme, à l'instar d'une mère de vinaigre, se reproduit indéfiniment en se dédoublant. Consommée tous les jours, cette tisane serait efficace pour résoudre de nombreux problèmes de santé.

[Comment préparer la Kombucha?](#)
[Rapports d'expériences vécues](#)

Oublié pendant de longues années, voici ce qu'il est devenu aux Etats-Unis. En 1992, Tom Valentine journaliste de la revue "Search for Health Magazine" éditée en Floride publie un article dithyrambique vantant les propriétés singulières de ce champignon. Celui-ci aiderait l'organisme à combattre le cancer, le sida, il serait aussi efficace contre la grippe, l'arthrite, le stress, la fatigue chronique, la constipation, la diarrhée, l'indigestion, les problèmes de prostate, l'incontinence, les hémorroïdes, le syndrome prémenstruel, les symptômes de la ménopause, les maladies de peau, les rides, l'acné, le psoriasis, l'impuissance sexuelle et de plus il favoriserait la repousse des cheveux et leur noircissement ! Aujourd'hui ce champignon exotique a colonisé l'Amérique. Toute famille "new âge" de Californie et d'ailleurs en possède au moins un exemplaire chez elle. Elle le cultive avec amour dans du thé sucré, lui parle, lui fait écouter de la musique, le fait se reproduire. En effet, les kombucha font des bébés tous les dix jours et en trois mois, une "mère" compte de nombreux descendants. Aussi, on trouve même des fermes à kombucha qui vendent les bébés jusqu'à 70 dollars, pièce. Les utilisateurs, eux, boivent trois fois par jour cette tisane et affirment retrouver vigueur et accessoirement pour certains, guérir du cancer et du sida. Il paraîtrait que Reagan soignerait le sien grâce à ce divin breuvage. Inquiète de l'ampleur du phénomène et de la publicité faite aux vertus supposées du kombucha, la FDA (administration américaine de la santé) s'est intéressée en mars 1995 à cette boisson et a publié un communiqué expliquant qu'elle était le résultat de la fermentation de nombreuses levures et bactéries et qu'elle contenait de grandes quantités d'acides que l'on retrouve généralement dans le vinaigre et de l'alcool éthylique. Pour la FDA, si la fermentation se déroule en milieu stérile, le produit n'est pas nocif pour la santé, aussi des médecins se sont lancés dans des recherches sur les principes actifs de cette boisson et ont préconisé des cures de ce thé fermenté à leurs patients cancéreux ou sidéens.

En fait de quoi s'agit-il ?

Le champignon ressemble à une crêpe visqueuse d'une vingtaine de

centimètres de diamètre et d'un centimètre d'épaisseur. Mise en culture dans un saladier de verre contenant du thé sucré et recouvert d'un linge de coton, la mère se dédouble naturellement au bout d'une semaine. Pour obtenir cet élixir de longue vie, il faut respecter un rituel précis dont voici l'essentiel :

Mettez trois litres d'eau dans une casserole en Pyrex ou émaillée. Quand l'eau bout, versez entre 150 et 300 grammes de sucre (blanc ou roux). Laissez bouillir 10 minutes puis enlevez la casserole du feu. Ajoutez 4 ou 5 sachets de thé noir. Couvrez et laissez infuser pendant 15 minutes. Enlevez les sachets avec une cuillère en bois. Laissez reposer le thé jusqu'à ce qu'il soit à la température ambiante. Une fois refroidi, versez le thé dans un récipient en verre avec une grande ouverture, puis déposez doucement votre champignon dans le récipient contenant le thé, le côté lisse vers le haut. Couvrez le récipient avec de la gaze ou un linge en coton. N'utilisez surtout pas de couvercle en métal. Laissez pousser le champignon, sans agitation, pendant 7 jours au moins à température ambiante, éloigné de la lumière du soleil. Pendant ce temps, il se propagera et formera un autre champignon. Sa circonférence sera de la même taille que le récipient dans lequel il croît. A la fin des 7 jours, vous aurez 2 champignons, le premier (la mère) et son double (le bébé). Ils ont l'aspect de crêpes gris-beige et ils se séparent sans problème. Le liquide dans le récipient est le thé que vous allez boire. Il a un goût agréable semblable à un cidre aigre-doux. Filtrez ce liquide et placez le dans des bouteilles en verre. Conservez cette boisson au réfrigérateur. Chaque matin, à jeun, buvez + verre (environ 100 ml) de votre thé.

Les librairies américaines sont remplies d'ouvrages sur ce phénomène. Des livres de recette pour préparer sa propre tisane aux ouvrages pseudo-scientifiques, tous livrent les origines mystérieuses de ce champignon mandchou vieux de 2000 ans et retracent son voyage extraordinaire quand passé de génération en génération en Asie, il finit par atterrir à Hollywood grâce à Tom Valentine.

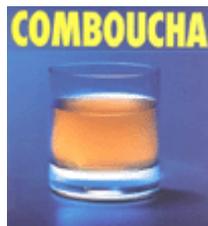
Devant ce phénomène d'Outre-Atlantique, la presse s'y est intéressée; ainsi nous avons pu lire dans Le Nouvel Observateur (Juin 1995), VSD (Juillet 1995), Voici (Juillet 1995), Avantages (Novembre 1995) plusieurs articles sur le sujet; mais aucun journaliste ne savait que le kombucha eût son heure de gloire en France durant les années 50. C'est vrai qu'il portait à cette époque un autre nom !

[Retour aux années 1950](#)

Champignon-miracle, champignon de la charité, champignon de longue vie, champignon chinois ou japonais, Hongo ou Ma-Gu..... et combien d'autres noms encore désignent ce champignon du thé.

Il n'est pas si inconnu que ça car par moment, tout le monde en parle, comme de la panacée universelle, puis brusquement il retombe dans l'oubli. Après le Japon et la Mandchourie où il est cité dans des écrits datant de l'an 221 avant J.C, il passe aux Indes et en Chine; il arrive ensuite en Europe en trois vagues successives. D'abord, de 1913 à 1918, on l'utilise dans les pays Baltes, en Russie et en Pologne (où la tisane est appelée kwas de thé). Puis de 1925 à 1930, il apparaît au Danemark, en Allemagne, en Tchécoslovaquie et en Roumanie. A cette époque, paraissent à son sujet de nombreux articles scientifiques en particulier de l'Université Allemande de Prague et en Allemagne surgissent de nombreuses publicités commerciales. On l'utilise non seulement comme boisson rafraîchissante, mais aussi comme médicament, sous des noms divers.

Après la deuxième guerre mondiale, ce thé fermenté a été ramené



d'Allemagne par les prisonniers de guerre et il est ainsi apparu en Europe Occidentale (France, Italie, Espagne et Suisse). Un article de la Presse Médicale de 1953 cite un médecin de la faculté de Madrid (F.O Rodriguez) qui introduit "en médecine populaire le milieu de culture (infusion de thé sucré) d'un prétendu champignon médicinal qu'il dénomma 'el hongo'".

Ce champignon fût examiné par H. Roques, auteur de l'article; il mit en évidence une levure (*Saccharomyces*), une bactérie acétique (*Acetobacter*) et une fausse levure (*Mycoderma vini*); il montra ainsi qu'il ne s'agissait pas d'un champignon supérieur ni d'une mère de vinaigre mais d'une colonie gélatineuse de champignons microscopiques constituant une association symbiotique. Pour H. Roques, il ne faisait pas de doute que *Acetobacter* soit l'agent essentiel de l'action thérapeutique, il agirait par ses produits d'élaboration, en particulier les enzymes oxydantes qu'il secrète, de telles molécules étant susceptibles d'agir dans l'organisme en augmentant l'élimination des déchets et des toxines. D'après H. Roques, le "hongo" pouvait être classé parmi le groupe des médicaments appelés dépuratifs, son usage semblant dépourvu de toxicité.

La mode du "hongo" arriva même en Afrique du Nord francophone où elle suscita la curiosité de chercheurs car la même année, en 1953, paraissaient dans le Bulletin de la Société des Sciences Physiques et Naturelles du Maroc,

deux articles signés par M. Chambionnat et G. Zottner concernant le fameux "champignon japonais". G. Zottner confirme la présence d'un Acetobacter dans la masse gélatineuse. Il trouve ce vinaigre de thé riche en vitamines et, si pris modérément, pas dangereux pour la santé. M. Chambionnat procéda à des analyses chimiques et il y trouva de l'acide acétique, présent aussi dans le vinaigre, de l'acide lactique (que l'on trouve dans les yaourts ou le képhyr) et de l'alcool éthylique, il contesta la valeur thérapeutique du produit, ne voyant un intérêt que dans son apport de vitamines. M. Chambionnat réfuta surtout la présence d'un antibiotique qui aurait été actif contre le bacille tuberculeux. Il pensait que l'attribution de vertus antibiotiques au champignon japonais provenait d'une double confusion : d'abord le rapprochement du mot champignon avec moisissure puis avec Penicillium et enfin avec pénicilline, ensuite les travaux de S.A. Waksman (Prix Nobel de Médecine en 1952) qui cultivait une moisissure appelée Aspergillus clavatus sur du thé sucré acide pour lui faire produire de la clavicine qui est un bactéricide puissant. Il est fort possible que cet antibiotique fût pris à l'époque pour une sécrétion du champignon japonais. Il existe cependant une vaste littérature scientifique russe datant de cette même époque (1945-1960) qui traite des vertus antibiotiques du champignon du thé. Malheureusement, ces résultats ne sont pas sortis de Russie.

En 1959, un article de M.M. Kraft de l'Université de Lausanne confirme l'engouement suscité par ce champignon en Europe Occidentale. Cet article nous indique qu'à Bilbao, une entreprise de produits pharmaceutiques commercialise du champignon, qu'à Tulle en Corrèze, on fabrique une sorte de "thé-cidre" très apprécié, enfin qu'à Lausanne, on le trouve en pharmacie. Michel Abadie du Muséum National d'Histoire Naturelle entreprit au début des années 60 des travaux dans son Laboratoire de Cryptogamie de Paris, travaux qui portèrent essentiellement sur l'association des différents microorganismes constituant le champignon. Un de ses articles paru en 1961 dans les Annales des Sciences Naturelles et Botanique conclue sur la nécessité de faciliter "les études d'un pouvoir thérapeutique et antibiotique actuellement si controversé". Ce fût un des derniers articles scientifiques en français sur le champignon chinois.

Dans les années qui suivirent (60-80), des articles scientifiques sur le champignon du thé parurent au Japon, en Corée, aux Philippines et en Chine, ce qui montre que des chercheurs continuèrent à s'y intéresser et surtout à y chercher des vertus thérapeutiques, en particulier contre le cancer. Mais l'Europe Occidentale s'en désintéressa sauf l'Allemagne et la Suisse alémanique où le Docteur Sklenar développa dans les années 60-70 une thérapie anti-cancéreuse à partir du champignon du thé qu'il dénommait "kombucha" (cette méthode thérapeutique fût d'ailleurs contestée en Suisse

même). En ce qui concerne ces deux pays, des entreprises commercialisant du champignon ainsi que diverses préparations (flacons de thé, extrait alcoolique, gouttes) se sont développées.

On signale quelques travaux scientifiques sur le champignon du thé à la fin des années 80 en Allemagne et au début des années 90 au Brésil (où il est utilisé pour soigner des peaux brûlées). L'ouvrage de référence sur le champignon du thé a été écrit en 1990 par un Allemand, Günther W. Frank : "Kombucha, la boisson au champignon de longue vie". Il existe en trois langues (allemand, anglais, français) et est lu par tous les Américains adeptes de ce champignon.

Aujourd'hui, devant l'engouement des Américains pour ce qui s'appelle maintenant kombucha, des recherches scientifiques sont entreprises aux Etats-Unis et en France pour confirmer grâce à des moyens d'analyse modernes la présence de molécules actives dans la boisson fermentée. L'avenir nous dira ce qu'il en est.

Qu'en est-il de l'effet médicinal ?

D'après un médecin américain cité par l'hebdomadaire VSD : "tous les produits fermentés ont tendance à favoriser les bactéries saines dans les intestins. De plus, les enzymes sont des catalyseurs biologiques dont on a besoin pour digérer les aliments, pour dissocier les protéines et les graisses dans le processus de digestion. Lorsque la digestion de quelqu'un ne fonctionne plus, toutes les autres fonctions du corps suivent. En fait, les bienfaits du thé, comme l'énergie, l'amélioration de la peau peuvent être mis sur le compte d'une meilleure digestion. De plus, quand on retrouve une digestion normale, le visage se détend, un visage plus détendu, c'est peut-être moins de rides".

L'auteur de ce article:

Dr. Philippe J. BLANC

DGBA UMR-CNRS 5504, INSA

Complexe Scientifique de Rangueil, F-31077 TOULOUSE Cedex 04

tel. 33 61559413 fax. 33 61559400

C³ (courrier électronique): blanc@insa-tlse.fr