

Le potentiel thérapeutique des mycéliums

Les champignons magiques au cœur d'un festival

Les mille et une propriétés des champignons étaient abordées l'automne dernier à Genève dans le cadre du festival pluridisciplinaire Mos-Espa. Les vertus fongiques médicinales font depuis quelques années l'objet d'un nouvel engouement des milieux scientifiques.

Texte: Quentin Ulveling

L'art infirmier implique souvent de travailler en réseau. Il en va de même avec les champignons et leur mycélium. C'est pour honorer le règne fongique et leur toile souterraine que la treizième édition du festival de Mos-Espa consacré aux champignons a eu lieu à Genève du 30 septembre au 3 octobre 2020.

Le monde des champignons est fascinant. En automne, après la pluie, ils font leur apparition et leurs couleurs donnent à la forêt un air enchanté. Pourtant, ce qu'ils cachent en dessous l'est tout autant. Avec leur mycélium, ils permettent aux arbres de

communiquer entre eux. Ils entretiennent la forêt et sont nécessaires à sa régénération.

Des atouts redécouverts

La science se penche à nouveau sur le potentiel thérapeutique des champignons de la famille des psilocybes. Durant le festival de Mos-Espa, le médecin Michael Ljuslin a parlé lors de sa conférence du potentiel de la psychothérapie assistée par la psilocybine (substance hallucinogène) pour traiter la détresse existentielle de fin de vie. Plusieurs études conduites par des groupes de recherches des plus prestigieuses institutions appuient ce propos. Le psychiatre

Ansgar Rougemont-Bücking a donné une conférence

sur les nouvelles formes de soins assistés par des substances psychotropes, dont le LSD, qui est issu du champignon d'une céréale, l'ergot de seigle. Alexis Kaiser, avocat, s'est exprimé sur l'enjeu social, économique et politique de la légalité des substances psychoactives en Europe et les questions que soulève la formation de praticiens supervisant leur utilisation médicale.

Encadrement nécessaire

La recherche scientifique met davantage en lumière les possibilités d'utilisation des substances psychédéliques (lire encadré). Les journaux, la télévision et les médias en général parlent de plus en plus de leurs potentiels thérapeutiques. De leur côté, de nombreuses personnes souffrant de différentes pathologies psychiatriques et qui subissent souvent les effets secondaires des traitements au



L'*Armillaria mellea* (à g.) et le *laetiporus sulphureus* sont utilisés pour soulager les douleurs ou stimuler le système immunitaire.

Usage médical

«Les antidépresseurs, anxiolytiques et neuroleptiques ne peuvent plus laisser croire à une toute-puissance contre toutes les affectations mentales», estimait l'addictologue français William Lowenstein dans la Revue médicale suisse en 2018. «L'élargissement de la palette thérapeutique apparaît ici non seulement incontournable mais surtout urgente», ajoutait-il en réaction au regain d'intérêt du monde scientifique pour les substances psychoactives. Leur usage thérapeutique va de pair avec une étroite surveillance et est généralement associé à une psychothérapie. Le champ des effets des substances psychédéliques est large, s'étendant du sommeil à la sexualité en passant par la perception de la douleur. Car ces substances peuvent aussi bien favoriser l'endormissement que stimuler l'appétit et l'humeur, voire rétrécir le champ des pensées des personnes hyperactives ou cyclothymiques.

Des psychédéliques aux HUG

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) recourent à certaines substances psychédéliques pour traiter des cas de dépressions graves et de troubles anxieux. Ils utilisent notamment le LSD – qui favorise une perception de soi et de son environnement plus positive – et l'eskétamine, un dérivé de la kétamine qui s'administre sous forme de spray nasal. L'ecstasy peut également être bénéfique aux patients dépressifs ou atteints de stress post-traumatique. «Nous sommes les premiers en Suisse à proposer ce traitement dans un cadre institutionnel», expliquait le psychiatre et médecin-chef du service d'addictologie des HUG Daniele Zullino dans les pages du magazine Pulsations, en octobre 2020. Par contre, la psilocybine, elle, est uniquement utilisée aux HUG dans le cadre d'études cliniques.

Abr

L'auteur

Quentin Ulveling infirmier dans un établissement médico-social fribourgeois.
Contact: q.ulveling@protonmail.com.

long cours se demandent si les psychédéliques n'auraient pas un meilleur équilibre en matière de risques et bénéfices. Il est apparu que certains patients cherchent à se procurer ces traitements et comment se les administrer de manière autonome puisqu'ils sont illégaux. Sur ce point, une mise en garde s'impose. Il est important de noter qu'il a été démontré que l'encadrement et l'accompagnement par des thérapeutes sont nécessaires pour révéler les potentiels



Certaines variétés fongiques sont utilisées dans les médecines complémentaires.



thérapeutiques des substances psychédéliques. Il n'est en aucun cas recommandé à des patients de transgresser la loi et de s'en remettre au marché noir. Le paradoxe est qu'il existe d'un côté un enthousiasme palpable accompagné d'une parole libérée, alors que d'un autre côté, la loi empêche les professionnels de répondre favorablement à la demande et d'assister les personnes en recherchant de réponse à leur souffrance, cela alors que les preuves d'efficacité sont grandissantes.

En ce qui concerne les risques et les moyens de les mitiger, l'association psychédélique de Suisse romande Eleusis, nouvellement créée, tente d'y répondre. Certains pays tels que les Etats-Unis sont quant à eux en avance sur ces questions.

Méconnus et sous-estimés

En dehors des champignons psychédéliques, certaines variétés fongiques aux propriétés médicinales beaucoup moins connues sont utilisées dans les médecines complémentaires pour stimuler le système immunitaire ou soulager des douleurs. Parmi ces variétés, on peut citer le ganoderma lucidum, le laetiporus sulphureus, le coriolus versicolor ou encore l'armillaria mellea dont l'utilisation doit toutefois être guidée par un professionnel. La mycothérapeute Valérie Soukherepoff en a fait découvrir

bien d'autres encore aux participants du festival de Mos-Espa. Et il faut le dire, ces fungi font tous preuve d'une beauté magistrale et recèlent des vertus thérapeutiques encore méconnues et sous-estimées.

D'autres projets étaient également à l'honneur à Genève. Celui d'Yves Aarab consiste à concevoir et fabriquer des objets avec du mycélium de pleurotes. De nombreux musiciens et artistes sont venus faire découvrir leurs talents. Fort de douze années de recherches, l'Américain Peter McCoy a montré travers de différentes séquences vidéos le langage des champignons. Cet éminent mycologue a notamment fondé Mycologos, la première école exclusivement dédiée à l'étude des fungi. Et l'une des programmatrices de Mos-Espa, la cinéaste Marion Neumann, réalise actuellement un documentaire sur les liens éventuels entre les êtres fongiques et les êtres humains intitulé «The mushroom speaks».

Des mythes à dépasser

Mis à part pour leur goût culinaire, ajoutés à des plats comme le risotto aux morilles, l'émincé de chevreuil aux bolets ou encore les fameuses tagliatelles aux chanterelles d'automne, les champignons sont peu mis en avant dans la société. Il n'y a que quelques variétés très connues mais les champignons sont souvent craints pour leur toxicité. L'amanite tue-mouche est certainement le plus connu d'entre eux dans nos régions. Cette classe de champignons a même souvent été associée aux sorcières en raison de leur pouvoir hallucinogène. Or, la dernière édition du festival Mos-Espa a montré l'immensité de cette toile de liens mycélaux interdisciplinaires. Après avoir écouté les différents intervenants, le message était clair: soyons à l'écoute. L'esprit d'ouverture des participants – notamment de nombreux infirmières et infirmiers, psychologues, médecins et psychiatres, – et la présence de plusieurs journalistes étaient nettement plus importants que lors des éditions précédentes. Frédéric Post, codirecteur de l'évènement, estime que la parole se libère. Prenons le temps d'écouter la nature pousser, les sons, notre corps et nos voisins. Écoutons les champignons car ils ont beaucoup de choses à nous raconter, à nous enseigner.

Plus d'informations sur www.mosespa.ch.