



FICHE MÉMO IMPRIMABLE

# Bien lire un extrait de champignon : eau, alcool ou double extraction ?

Le solvant ne suffit pas à juger un extrait. Utilisez cette fiche pour relier la méthode d'extraction à l'espèce, aux composés recherchés et aux informations réellement présentes sur l'étiquette.

## Au sommaire

- 1 Les 4 repères à retenir
- 2 Comparer les trois méthodes sans les opposer systématiquement
- 3 Checklist de lecture d'une étiquette
- 4 La méthode en 3 questions avant de comparer deux produits

## Les 4 repères à retenir

■ L'extraction aqueuse privilégie surtout les constituants hydrosolubles, notamment les polysaccharides recherchés dans certaines préparations.

■ La double extraction associe une phase aqueuse et une phase alcoolique, mais son procédé et sa composition peuvent varier selon le fabricant.

■ L'extraction alcoolique peut favoriser la récupération de familles moins solubles dans l'eau, comme certains triterpènes, stérols ou composés aromatiques selon l'espèce.

■ Un ratio d'extraction ou la mention « double extraction » ne suffit pas à mesurer la qualité ni la puissance d'un produit.

## Comparer les trois méthodes sans les opposer systématiquement

| Méthode           | Ce qu'elle privilégie                                                                               | Ce qu'il faut vérifier                                                                |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Aqueuse           | Des constituants hydrosolubles ; certains polysaccharides ou bêta-glucanes peuvent être recherchés. | La température, la durée, le broyage, l'espèce et la partie utilisée.                 |
| Alcoolique        | Des familles moins solubles dans l'eau, comme certains triterpènes ou stérols selon l'espèce.       | Les familles réellement présentes, les marqueurs analysés et le contrôle des résidus. |
| Double extraction | Une association de fractions obtenues avec l'eau et l'alcool.                                       | Le procédé exact, la composition finale et les contrôles fournis par le fabricant.    |

## Checklist de lecture d'une étiquette

- ☐ **Identifier précisément l'espèce de champignon**  
Ne pas transposer automatiquement les repères d'une espèce à une autre.
- ☐ **Vérifier la matière première utilisée**  
Le carpophore et le mycélium ne correspondent pas à la même matière première.
- ☐ **Repérer la méthode d'extraction**  
Aqueuse, alcoolique ou double extraction.
- ☐ **Lire les marqueurs annoncés**  
Distinguer notamment « polysaccharides totaux » d'une mesure des bêta-glucanes.
- ☐ **Ne pas interpréter seul le ratio d'extraction**  
Chercher aussi la matière première de départ, la portion et la concentration finale.
- ☐ **Rechercher les contrôles indiqués**  
Pour une extraction alcoolique, vérifier notamment les informations relatives aux résidus.

# COMMENT L'EAU ET L'ALCOOL MODIFIENT LA COMPOSITION D'UN EXTRAIT DE CHAMPIGNON



**MATIÈRE PREMIÈRE**

Le solvant d'extraction influence les familles de composés extraits, et donc les propriétés et la qualité de l'extrait obtenu.



**EXTRAIT OBTENU**



**CE QUI EST PRINCIPALEMENT EXTRAIT**

**COMPOSÉS CLÉS**

**CONDITIONS D'EXTRACTION**

**POINTS D'ATTENTION**

### EXTRACTION À L'EAU

L'eau extrait préférentiellement les constituants **hydrosolubles**.

**Constituants hydrosolubles**  
Molécules polaires et de haut poids moléculaire bien solubles dans l'eau.

**Polysaccharides recherchés**  
β-glucanes (1→3, 1→6), hétéro-polysaccharides, fragments solubles.

**Extraction souvent associée à la chaleur**  
Décoction, infusion chaude, eau chaude ou pressurisée.

- Risque de dégradation des composés sensibles à la chaleur si les conditions sont trop intenses ou prolongées.
- Spectre limité aux composés hydrosolubles.

### EXTRACTION À L'ALCOOL

L'alcool extrait des familles de composés **moins solubles dans l'eau**.

**Familles moins solubles dans l'eau**  
Composés lipophiles ou faiblement polaires, peu ou pas extraits par l'eau seule.

**Triterpènes et stéroïdes selon l'espèce**  
Triterpènes (acides ganodériques, acides oleanoliques...), stéroïdes, composés phénoliques, etc.

**Extraction à température ambiante ou modérée**  
Macération, percolation ou reflux à basse température.

**Contrôle des résidus nécessaire**

- Vérifier les résidus d'alcool dans l'extrait fini.
- Choisir un alcool adapté (éthanol, etc.) et des procédés maîtrisés.
- Conformité réglementaire à respecter.

### DOUBLE EXTRACTION (EAU + ALCOOL)

L'association des deux solvants permet d'obtenir un spectre plus large de composés.

**Association de deux fractions**  
Fraction hydrosoluble (eau) + fraction liposoluble (alcool) pour une couverture élargie.

**Spectre de composés élargi**  
Polysaccharides, triterpènes, stéroïdes, composés phénoliques, et autres métabolites.

**Procédé variable selon le fabricant**  
Ordre des extractions, solvants, temps, températures : autant de paramètres qui changent.

**Composition à vérifier sur l'analyse**

- La qualité et la composition peuvent varier.
- Demander une analyse détaillée.
- Se fier aux données, pas aux promesses.



**POUR CHOISIR EN CONNAISSANCE DE CAUSE**



Comprendre le solvant utilisé et ce qu'il extrait.



Vérifier les méthodes d'extraction et les analyses fournies.



Comparer la composition, pas seulement l'espèce ou la teneur.

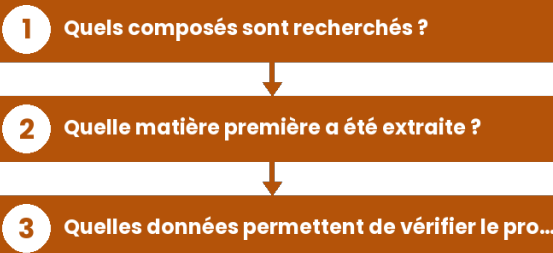


La transparence et la qualité des contrôles font la différence.

Chaque champignon est unique. La composition exacte d'un extrait dépend de l'espèce, de la partie utilisée, du procédé d'extraction et des analyses réalisées.

**SCHÉMA** L'eau et l'alcool orientent vers des fractions différentes ; la double extraction les associe sans garantir à elle seule une efficacité thérapeutique.

## La méthode en 3 questions avant de comparer deux produits



### 1 Quels composés sont recherchés ?

Reliez le choix du solvant aux familles de constituants annoncées, sans supposer qu'un solvant convient de la même façon à toutes les espèces.

### 2 Quelle matière première a été extraite ?

Vérifiez l'espèce, la partie utilisée, le broyage et, si elles sont indiquées, la température et la durée du procédé.

### 3 Quelles données permettent de vérifier le produit ?

Examinez les marqueurs mesurés, la portion, la concentration finale et les contrôles réalisés. Une promesse de « puissance » fondée uniquement sur le ratio d'extraction est insuffisante.

**! À ne pas confondre**

La présence de polysaccharides ou de bêta-glucanes décrit la composition d'un extrait ; elle ne démontre pas à elle seule un bénéfice médical. De même, une double extraction élargit potentiellement le profil extrait, mais ne transforme pas automatiquement le produit en traitement.

---

*Cette fiche aide à lire une étiquette et ne remplace pas l'évaluation de la sécurité d'un produit ni l'avis d'un professionnel de santé.*