

Connaissez-vous les champignons ?

Quel plaisir d'aller à la cueillette des champignons et quel délice de déguster sa propre récolte. Attention toutefois à ne pas vous méprendre, certains sont toxiques. Mieux vaut donc rester extrêmement prudent et ne pas hésiter à demander l'avis d'un spécialiste. Êtes-vous sûr de bien connaître les champignons ?

Avis aux cueilleurs de champignons

- Ne ramassez que les champignons que vous connaissez parfaitement. Car attention, certains champignons vénéneux ressemblent beaucoup aux espèces comestibles, comme par exemple les bolets toxiques et les cèpes, précise la Direction générale de la santé.
- Ne cueillez que les champignons en bon état (pied et chapeau) afin de permettre leur identification.
- Au moindre doute, demandez l'avis d'un pharmacien ou d'une association de mycologie.
- Séparez les champignons par espèce : un champignon vénéneux peut contaminer les autres.
- Ne cueillez pas les champignons présents à proximité des sites pollués car ils concentrent les polluants.
- Lavez-vous les mains après la récolte.
- Conservez vos champignons au réfrigérateur et consommez-les dans les deux jours au maximum après la cueillette.

Un dernier conseil : les champignons ne se consomment jamais crus, vous devez obligatoirement les cuire avant d'en manger une quantité raisonnable !

Enfin, diarrhée, nausées, tremblements, vertiges ou troubles de la vue survenant dans les heures qui suivent la consommation champignons sont les signes d'une intoxication : appelez immédiatement le centre antipoison.

Les symptômes d'une intoxication par des champignons se manifestent dans les 15 minutes qui suivent l'ingestion.

Faux

Selon l'espèce, les symptômes peuvent se manifester jusqu'à 6 heures après l'ingestion, voire 12 heures : **diarrhée, nausées, tremblements, vertiges, troubles de la vue...**

Les champignons vénéneux présentent une odeur désagréable reconnaissable.

Faux

L'Amanite phalloïde par exemple, principale espèce mortelle, a un goût très agréable !

Certains champignons comestibles ressemblent très fortement à des champignons toxiques.

Vrai

Raison de plus pour ne cueillir que les champignons que l'on reconnaît avec certitude.

En cas de doute sur sa récolte de champignons, on peut demander conseil à une association de mycologie.

Vrai

Les associations ou sociétés de mycologie peuvent vous donner de précieux conseils et vous aider à écarter les champignons toxiques. Vous pouvez aussi vous adresser à votre pharmacien.

L'allergie aux champignons, ça existe.

Vrai

Les champignons contiennent des protéines, des pigments, des polyols, qui peuvent être allergisants pour certaines personnes.

Il faut manger des quantités très importantes de champignons pour risquer une intoxication.

Faux

C'est la toxicité du champignon qui compte, pas la quantité. Une seule Amanite phalloïde suffit à entraîner une intoxication grave... Attention on peut aussi s'intoxiquer avec des champignons comestibles s'ils sont avariés par exemple, si l'on a trop attendu pour les consommer ou s'ils n'ont pas été bien conservés au réfrigérateur !

En cas de doute sur un champignon, il est conseillé de ne ramasser que le chapeau.

Faux

Le pied est aussi utile pour identifier avec certitude une espèce de champignons.

Rien à craindre avec les champignons blancs, ils ne sont jamais toxiques.

Faux

Certaines Amanites phalloïdes, principales espèces mortelles, sont blanches. Certains Clitocybes blancs également sont toxiques. Ne vous fiez pas à la couleur !

L'Amanite des Césars est comestible.

Vrai

Certaines Amanites sont comestibles, comme l'Amanite des Césars, contrairement aux Amanites phalloïdes, tue-mouches ou encore Panthère.

