

## CONSEILS POUR LA CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS.

Fiche réalisée par Claudine Vicherd de la Société mycologique du Dauphiné (SMD38)

Après la lourde série d'intoxications en octobre 2019, (près de 500 cas en 15 jours), il paraît utile de rappeler quelques conseils pour la cueillette des champignons.



Utiliser de préférence un **panier** et ne pas mélanger les différentes espèces de champignons.

Jamais de sacs en plastique dans lesquels les champignons fermentent et deviennent impropres à la consommation.

Cueillir les champignons en les tournant ou en utilisant un couteau comme levier. Les cueillir en **entier** et en bon état pour avoir tous les caractères distinctifs afin de permettre leur identification par une société mycologique ou éventuellement un pharmacien.



Ne cueillir que la quantité admise par la loi (**5 litres par personne et par jour**), ne pas cueillir les exemplaires trop petits ou trop vieux.

Ne pas cueillir de champignons près des sites pollués (bords de route, décharges, rejets industriels, etc.) car ils absorbent les polluants et les métaux lourds.

**Respecter la nature**, ne pas piétiner les champignons, qu'ils soient comestibles ou non, connus ou inconnus, car ils servent de nourriture aux animaux de la forêt.

**ATTENTION AUX RISQUES DE CONFUSION** en cueillant des champignons qui se ressemblent, comme par exemple :

### Comestible



*Tricholoma terreum*, photo Charles Rougier, SMD38

### Mortel



*Tricholoma pardinum*, photo Charles Rougier, SMD38

Conserver un exemplaire de vos champignons en cas de problèmes digestifs.

Nettoyer les champignons dans les meilleurs délais après la cueillette, les faire cuire au moins une 1/2 heure pour éliminer les toxines qu'ils peuvent contenir, les manger de préférence à midi, en petite quantité, et éviter d'en manger plusieurs fois dans la semaine.

Ne pas en faire manger aux jeunes enfants et aux femmes enceintes.

Si, après avoir mangé des champignons, on constate des douleurs abdominales ou des nausées, appeler le **CENTRE ANTIPOISON 04 72 11 69 11 à LYON**

**Rappel:** en forêt, attention aux tiques qui peuvent transmettre la **maladie de Lyme** et à l'échinococcose ou **ténia du renard** transmis par son urine.

*Claudine Vicherd*

*Crédit photos: Claudine Vicherd et Charles Rougier*

*Source: Société Mycologique du Dauphiné*

**N'hésitez pas à consulter notre site: [www.smd38.fr](http://www.smd38.fr)**