



## Pour votre santé – PRÉCAUTIONS POUR LES CHAMPIGNONS FORESTIERS

Par mesure de prudence, on doit s'abstenir de cueillir des champignons sauvages sur les sites pouvant contenir des produits toxiques ou sur des sites pouvant les rendre impropres à la consommation.

### Liste des endroits INTERDITS pour la cueillette (référence : guide *Champignons sauvages du Québec*)

**Les pelouses** entourant nos maisons, ou couvrant le sol des parcs, boulevards urbains ou terrains de camping, à cause des chiens, des chats et des personnes qui y circulent, en plus des tondeuses à gaz ou des produits indésirables ou pesticides qui peuvent y avoir été déversés. Les endroits les plus près de nous sont souvent les plus contaminés. Dans de nombreux cas, la présence de ces produits indésirables persistera pendant plusieurs années.

**Les fermes** où on utilise des pesticides de synthèse pour contrôler les mauvaises herbes ou tuer les insectes indésirables. Les agriculteurs doivent respecter des délais précis entre l'épandage d'un pesticide et la récolte permettant d'assurer l'innocuité d'un produit. Au moment de la récolte, souvent on ne connaît pas ces délais et leur persistance dans le sol peut être plus longue que sur le feuillage; souvent, on ne connaît pas les antécédents de ces terrains ni les produits épandus au fil des ans. Les champignons ont la capacité de concentrer dans leurs tissus des produits pouvant être dommageables pour la santé humaine.

**Les vergers** où on utilise des pesticides de synthèse. Beaucoup de champignons peuvent fructifier dans les vergers, sous les pommiers ou les arbres fruitiers; il s'agit d'un mauvais endroit, sauf si on y pratique la culture biologique depuis au moins trois ans. Les arbres fruitiers vivent en symbiose, associés par leurs racines à des champignons mycorhizoteurs, tels les morilles, des cèpes et bolets ou des champignons à lames de qualité. S'ils sont contaminés par des pesticides, ils deviennent dangereux pour la santé humaine.

Les abords des **autoroutes** ou des **routes principales** à cause de la pollution causée par les véhicules automobiles, les camions et les produits d'entretien.

Les **anciens sites industriels** et leurs abords à cause des produits contaminants qui y ont été déversés ou qui pourraient y avoir été déversés. Les champignons ont la capacité de concentrer les métaux lourds, ce qui les rend non seulement impropres, mais dangereux pour la consommation humaine. Cette photo illustre un ancien parc à résidus miniers recouvert d'une couche d'argile et revitalisé par une plantation de pins gris. Par mesure de prudence, on ne doit pas cueillir sur de tels sites, car les champignons peuvent contenir des produits toxiques tels l'arsenic, des cyanures ou autres produits indésirables.

Les **corridors des lignes électriques**, des gazoducs et des oléoducs à cause des sylvicides utilisés pour contrôler la végétation arbustive. De plus, ces produits sont souvent épandus par voie aérienne, contaminant les abords de ces corridors.

Les **dépotoirs** et les **sites d'enfouissement**, ainsi que leurs abords, à cause des produits toxiques ou indésirables qu'ils contiennent ou qui peuvent percoler sur les terrains avoisinant ces sites.

Les **panaches de pollution des cours d'eau** causés par des sites actuels ou d'anciens sites qui y déversent ou ont déversé des produits toxiques affectant leurs rives souvent sur des dizaines de km en aval.



## **Pour votre santé (suite) - PRÉCAUTIONS POUR LES CHAMPIGNONS FORESTIERS**

Les **panaches de pollution aérienne** causée par la fumée d'usines qui ont rejeté ou qui rejettent des produits toxiques dans l'air affectant la végétation et les sols parfois sur des dizaines de kilomètres du côté opposé aux vents dominants. Un exemple des plus frappant est celui du territoire à l'est de Sudbury, suivi de celui de Rouyn-Noranda, fortement contaminé par la pollution aérienne des usines de concentration et de purification du minerai.

Les **voies ferrées** et leurs abords à cause des sylvicides utilisés pour contrôler la végétation arbustive.

Cette liste n'est pas exhaustive et indique aux cueilleurs qu'il faut agir avec prudence et jugement pour éviter toute intoxication alimentaire provenant des champignons sauvages.

### **Cueillette des champignons sauvages - règles à suivre :**

- Le cueilleur doit se conformer à l'ensemble des lois et règlements applicables concernant la salubrité, la traçabilité, et l'innocuité des produits de ses cueillettes;
- Le cueilleur peut livrer ses champignons à l'état frais directement à l'atelier de conditionnement s'il le fait en moins de 12 heures de la cueillette;
- S'il doit garder sa récolte plus de 12 heures avant de la livrer, il doit disposer d'une capacité de réfrigération dédiée (qui n'est utilisée qu'à une seule fin) afin de maintenir la ligne de froid et la qualité des produits;
- De même, le cueilleur désirant conditionner ou transformer des champignons sauvages frais doit obtenir et maintenir en vigueur les mêmes permis que ceux des ateliers de conditionnement et répondre aux mêmes exigences.

Le code d'éthique des cueilleurs porte sur cinq éléments essentiels qui garantissent l'innocuité et la salubrité :

1. l'identification précise des champignons;
2. les conditions d'hygiène et de salubrité lors de la récolte;
3. la manipulation et les outils de travail;
4. les facteurs environnementaux;
5. la traçabilité.

Concernant les conditions d'hygiène et de salubrité, il est de mise de se laver les mains après être allé aux toilettes, avoir fumé, manipulé un bidon d'hydrocarbure, vérifié le niveau d'huile du moteur, manipulé une scie à chaîne, s'être mouché, après avoir mangé, etc. Entre chaque sortie, les linges utilisés pour la récolte sont lavés de la même manière qu'on lave les vêtements; les équipements et les contenants ayant servi à la récolte sont nettoyés et assainis.



## **Pour votre santé (suite) - PRÉCAUTIONS POUR LES CHAMPIGNONS FORESTIERS**

Il est donc très important de préserver cette propreté :

- en enlevant la partie terreuse du pied;
- en ayant un couteau, des paniers et des contenants propres;
- en ayant, au moment de la cueillette, des linges humides, soit pour nettoyer un champignon, soit pour s'essuyer les mains;
- en se lavant les mains dans une eau savonneuse à chaque sortie de la forêt;
- en plaçant toujours les fructifications à chapeau, debout, de façon à ce qu'il ne tombe pas de particules ou de saletés dans les tubes ou entre les lames, lamelles ou aiguillons;
- en ayant dans son véhicule un seau d'eau savonneuse pour se laver les mains et rincer les linges humides à chaque sortie de la forêt; au besoin, selon le type de cueillette et son intensité, prévoir un deuxième contenant pour remplacer le premier dont l'eau sera devenue trop souillée.

Dès le retour au véhicule, les champignons doivent être placés dans des glacières ou des boîtes de styromousse (couramment utilisées pour les poissons et les autres produits de la mer) en ajoutant à celles-ci des bouteilles d'eau (500-600 ml) congelées, placées à chaque extrémité et au centre si la boîte est grande (plus de 60 cm de longueur). Après la cueillette, les fructifications complètent leur maturation et les chapeaux continuent de s'ouvrir pour émettre leurs spores. Le métabolisme interne des fructifications fait en sorte qu'elles dégagent de la chaleur et de l'humidité. L'ajout des bouteilles d'eau glacées a pour objectifs :

- de refroidir les fructifications pour ralentir leur métabolisme interne et retarder le développement des insectes et des nématodes qui s'y trouveraient;
- d'absorber la chaleur dégagée par les fructifications elles-mêmes;
- de prolonger la durée de conservation des fructifications récoltées.

Si on ne dispose pas d'un espace réfrigéré et qu'on doit livrer la cueillette le lendemain à un atelier de conditionnement, on change les bouteilles d'eau congelées au cours de la soirée et au besoin, le lendemain matin. Cette méthode de conservation n'est pas recommandée pour une période de plus de 36 heures.

Si on conserve chez soi les champignons pour une période de plus de 36 heures :

- Les champignons propres, mais recouverts d'un film d'humidité (cueillette sous la pluie, dans la rosée du matin, sous la neige ou dans une mousse profonde) doivent être complètement asséchés en les plaçant, non empilés et légèrement espacés, sur un grillage dans la chambre réfrigérée ou à l'ombre dans un courant d'air (généralement 30 min à trois heures suffisent). L'assèchement est nécessaire, car c'est dans ce film d'eau de surface que les bactéries et les moisissures se développent.
- Certains champignons, tel le champignon crabe, doivent être lavés. Cette opération s'effectue le plus rapidement possible après la cueillette et juste avant de les mettre à assécher tel que décrit précédemment. Dès que le séchage de l'eau de surface est terminé, les champignons sont remis en réfrigération.
- La livraison à l'atelier de conditionnement s'effectue toujours en condition réfrigérée, soit en véhicule réfrigéré, soit dans des boîtes de styromousse avec des packs de glace ou des bouteilles d'eau congelées.



## **Pour votre santé (suite) - PRÉCAUTIONS POUR LES CHAMPIGNONS FORESTIERS**

### **Réfrigération et entreposage**

Les champignons frais devraient être mangés le plus tôt possible.

- Les champignons en vrac devraient être conservés dans un sac de papier au réfrigérateur;
- Les champignons préemballés peuvent être réfrigérés dans leur emballage original ou dans un sac en papier jusqu'à cinq jours;
- Les champignons peuvent être congelés, mais seulement s'ils ont été cuits à la vapeur ou à la poêle à feu vif. Ces champignons cuits peuvent être conservés au congélateur pendant 8 à 12 mois.

### **Nettoyage**

En vous lavant les mains et en adoptant des techniques de nettoyage adéquates, vous pouvez éviter la contamination croisée et prévenir la propagation d'intoxications alimentaires.

- Lavez à fond tous les ustensiles, les comptoirs et la planche à découper avec de l'eau chaude et du savon avant et après avoir manipulé des champignons.

### **Préparation**

**Lavez-vous les mains à fond** avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes, et ce, avant et après avoir manipulé des champignons.

- Jetez les champignons meurtris ou pourris.
- Vous pouvez nettoyer doucement les champignons avec un chiffon humide ou une brosse à soies souples.
- Vous pouvez également rincer les champignons à l'eau courante fraîche, puis les éponger à l'aide d'essuie-tout. Il est inutile d'utiliser autre chose que de l'eau pour laver les champignons. Les laver sous un faible jet d'eau est aussi efficace que d'utiliser un nettoyant pour les fruits et légumes.
- Nettoyez plus longtemps la partie inférieure du champignon. La chair sous le chapeau peut contenir des bactéries et des virus.
- Pour des raisons de qualité, lavez les champignons seulement quand vous êtes prêt à les consommer.

### **CHAMPIGNONS TOXIQUES**

Avant de consommer un champignon forestier, il est important de le faire identifier par un mycologue expert. Des ressources sont mises à votre disposition à <http://fr.mycomauricie.com/aide-pour-identification>.

Voici une liste de champignons forestiers toxiques que l'on retrouve sur le territoire de la Mauricie (ref: Champignons comestibles de la Mauricie p.175 à 178).

- Amanite vireuse
- Clitocybe lumineux
- Galérine

Espèces nocives pour la santé :

- Gyromitre commun
- Verpe de Bohême
- Tricholome équestre