

«Les champignons sauvages»

Depuis des millénaires, les champignons ne cessent de fasciner par leur diversité. Grands, petits, colorés, allongés, aplanis, ronds, plus de mille espèces différentes sont enregistrées¹.

Véronique Demierbe, diététicienne-nutritionniste

Dépourvus de chlorophylle, les champignons ne peuvent pousser sans la présence d'autres végétaux tels que les feuilles mortes, résidus ligneux, etc. C'est cette particularité qui les distingue principalement des plantes.

Selon les espèces, les *Fungi* poussent sur un sol calcaire, humide, en forêt ou en prairie. La saison des champignons est également variable et s'étend de mars à octobre. Toutefois, septembre semble être la période la plus propice pour la cueillette, notamment grâce aux conditions climatiques favorables².

Lors de la récolte, les champignons peuvent se distinguer en trois catégories: les comestibles, les non comestibles et les faux amis, à savoir, les champignons comestibles sous certaines conditions. Ainsi, la prudence est de mise.

Les champignons comestibles

Girolles, cèpes de Bordeaux, truffes, oronges, coprins chevelus, etc. La liste est longue et les saveurs déclinables à l'infini.

Après récolte, les champignons doivent se consommer rapidement. Nettoyez-les à sec à l'aide d'une petite brosse et passez-les rapidement à l'eau pour éviter qu'ils ne perdent de leur saveur. Coupez le bout du pied et conservez-les maximum 3 jours au réfrigérateur, de préférence dans une boîte fermée.

La composition nutritionnelle des *mycéliums* varie selon les espèces et ne semble pas encore être parfaitement déterminée. A titre d'exemple, nous pouvons nous référer à la composition nutritionnelle du champignon de Paris³, champignon le plus consommé dans notre société:

Ce dernier contient également du potassium (326 mg/100g), du phosphore (56,4 mg/100g) et du cuivre (0,5 mg/100g), ainsi que des vitamines du groupe B.

Notons que les champignons plus colorés contiennent des caroténoïdes aux vertus antioxydantes.

Les champignons peuvent se cuire à la poêle avec un peu de matière grasse, à la vapeur, en papillote, à l'étouffée avec un bouillon et un peu de crème, au four, et même, à la friteuse, nature ou après passage dans de la pâte à beignets ou la chapelure⁴.

Les champignons comestibles peuvent provoquer des troubles digestifs chez certaines personnes et peuvent être déconseillés comme c'est le cas pour les personnes atteintes de la maladie de Crohn par exemple.

Notons que l'activité biologique des champignons fait office de base d'études dans la recherche thérapeutique et ce, principalement grâce à la diversité des espèces fongiques. Les domaines d'études s'étendent du renforcement du système immunitaire au traitement contre le cancer, les pathologies cardiovasculaires et les pathologies infectieuses. Mais des recherches sont également menées au niveau de leur pouvoir antioxydant, rénoprotecteur, neuroprotecteur, anti-inflammatoire, hypotenseur, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, immunostimulant, etc.

Les champignons non comestibles

Entolome livide, tricholome équestre, *cortinarius orellanus*, *amanita phalloides*, etc.

La confusion entre un champignon toxique et un champignon comestible peut générer de sérieux cas d'intoxication,

Energie (kcal/100g)	Lipides (g/100g)	Glucides (g/100g)	Fibres (g/100g)	Protéines (g/100g)
25	0,4	2,7	1,3	1,8

voire même être mortelle. Toutefois, la menace est généralement exagérée. En effet, les incidents d'empoisonnement et cas mortels sont rares, comparés à la consommation régulière et sûre d'espèces comestibles.

Il existe différents syndromes d'intoxication par champignons qui peuvent se distinguer selon le délai d'intoxication, inférieur ou supérieur à 6 heures⁵.

Les symptômes précoces, caractérisés par une latence inférieure à 6 heures, représentent la grande majorité des intoxications et peuvent être (liste non exhaustive):

- Gastro-intestinaux: nausées, vomissements, diarrhées, etc.
- Muscariniens: hypersécrétions, sueurs, contractions musculaires, etc.
- Panthériniens: délires, hallucinations, tremblements, etc.
- Copriniens: malaises, maux de tête, sueurs, etc.
- Narcotiniens: hallucinations, euphories, troubles de l'humeur, etc.
- Paxilliens: cas rare pouvant mener à une insuffisance rénale, etc.

Les symptômes tardifs, c'est-à-dire ayant une latence supérieure à 6 heures, peuvent être:

- Phalloïdiens: insuffisance hépatocellulaire. Ce symptôme est responsable de 90 à 95 % des décès liés aux champignons supérieurs.
- Orellaniens: insuffisance rénale.
- Gyromitriens: troubles neurologiques et métaboliques.

Les faux amis

Certaines espèces sont comestibles cuites, mais sont toxiques quand elles sont consommées crues. C'est notamment le cas des morilles qui, mal cuites, peuvent engendrer des troubles neurologiques rares. Il en est de même avec l'oreille de judas dont la consommation peut générer un syndrome hémorragique rare.

Ainsi, les symptômes peuvent être en lien direct avec une action toxique, une contamination microbienne si les champignons consommés étaient en voie de décomposition, ou encore une intoxication due à la pollution et/ou aux pesticides, en particulier lorsque la récolte s'est effectuée à proximité de champs cultivés. Ces intoxications peuvent parfois être graves, voire mortelles⁶.

Et les champignons hallucinogènes dans tout ça?

Les champignons hallucinogènes, notamment des genres *Stropharia*, *Conocybe* et *Psilocybe*, étant considérés comme stupéfiants, leur culture, possession ou vente est interdite en Belgique⁷.

Leur pouvoir hallucinogène est dû à la psilocybine et la psilocine qui agissent toutes deux au niveau de diverses régions encéphaliques (système de transmission sérotoninergique, noradrénergique et dopaminergique)⁸. Leur consommation amène un syndrome précoce de type narcotinique.

Conseils à respecter lors des récoltes⁹

- Pour éviter les intoxications, la seule solution est d'apprendre à reconnaître les espèces comestibles ainsi que les quelques espèces mortelles de nos régions. Le Centre Antipoison belge conseille de participer aux activités d'un cercle de mycologie. Les partages et formations permettent d'acquérir des connaissances de base. Se fier seulement à la consultation d'un livre peut être dangereux.
- Veiller à consommer uniquement les champignons que vous êtes capable d'identifier. De plus, éviter les *Fungi* véreux, détremés ou saisis par le gel car les champignons peuvent devenir toxiques suite à la décomposition de la chair.
- Les champignons étant des aliments fragiles, et donc à risque de contamination, les récolter dans un récipient aéré tel qu'un panier en osier est préférable. Dans un sac en plastique, ils s'altéreront rapidement et deviendront inconsommables.
- Attention à ne pas cueillir des champignons dans des environnements contaminés comme les bords de routes ou zones industrielles.

Références:

- 1 Food and Agriculture United Nations (FAO), «Champignons comestibles sauvages: Vue d'ensemble», <http://www.fao.org/docrep/009/y5489f/y5489f04.htm>. Page consultée le 22/11/2015.
- 2 ZETTEL C., «Le petit livre des champignons», First Edition, 2011, 160 p.
- 3 ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail), «Table Ciqual: composition nutritionnelle des aliments 2013». <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>. Page consultée le 05/11/2015.
- 4 Eyssartier G., «Champignons comestibles», Edition Larousse, 2015, 352 p.
- 5 SAVIUC P., FLESCHE F., «Intoxications aiguës par les champignons supérieurs et leur traitement», La Presse Médicale, France, 2003, vol. 32, no30, pp. 1427-1435.
- 6 Food and Agriculture United Nations (FAO), «Champignons comestibles sauvages: Vue d'ensemble», <http://www.fao.org/docrep/009/y5489f/y5489f04.htm>. Page consultée le 22/11/2015.
- 7 Moniteur Belge, «Arrêté Royal du 22 janvier 1998 réglementant certaines substances psychotropes», http://www.ejustice.just.fgov.be/doc/rech_f.htm. Page consultée le 22/11/2015.
- 8 CARDON L.-A., «Panaeolus cinctulus Saccardo et Panaeolus cyanescens Saccardo, deux champignons hallucinogènes présents en Normandie», Thèse pour le diplôme d'état de docteur en pharmacie, Université de Rouen, Décembre 2014, 261 p. <https://hal-cea.archives-ouvertes.fr/dumas-01107585/document>. Page consultée le 15/11/2015.
- 9 Centre Antipoison, «Petits conseils aux ramasseurs de champignons». <http://www.centreatipoisons.be/nature/champignons/petitsconseils-aux-ramasseurs-de-champignons>. Page consultée le 22/11/2015.