

FICHE D'INFORMATION

MISE EN GARDE CONCERNANT LA CONSOMMATION DE CHAMPIGNONS SAUVAGES ET DE CULTURE DOMESTIQUE

Chaque année, des intoxications liées à la consommation de champignons sauvages ou de culture domestique¹ sont signalées. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation désire informer la population des mesures de précaution à prendre avant de consommer ces aliments.



¹ La mise en garde sur les champignons de culture domestique porte sur les champignons produits au domicile d'un particulier à l'aide de troupes de « semences » achetées en magasin ou par Internet. Elle ne touche pas les champignons cultivés en champignonnière, tels les champignons de Paris, les champignons café ou les champignons portabella (*Agaricus Bisporus*).

PRÉVENIR L'INTOXICATION DÈS LA CUEILLETTE

- Utilisez les guides d'identification québécois ou canadiens. Évitez les guides provenant d'autres pays.
- Séparez les espèces de champignons au moment de la récolte et classez-les selon leurs caractéristiques connues. En cas de doute, ne les cueillez pas.
- Placez les champignons dans des sacs de papier avant de les réfrigérer.
- Sachez que les champignons consommés par les insectes ou par les animaux ne sont pas nécessairement comestibles pour les humains.
- Ne cueillez pas les champignons en bordure des routes, sur des terrains contaminés ou dans des endroits pollués. Méfiez-vous des sources de contamination agricole (amas de fumier, liquides résiduels contaminés) et des zones à proximité desquelles un épandage d'antipoussière a été effectué. Évitez aussi d'effectuer votre cueillette près des fosses septiques, dans des régions forestières ayant été soumises à un traitement chimique ou dans les zones d'épandage de pesticides et d'herbicides (ex. : les champs ou les corridors de lignes électriques).
- Ne cueillez pas les champignons trop souillés qui ne pourront être convenablement nettoyés. Rejetez les champignons en état de pourrissement ou de décomposition, voire vieux ou simplement défraîchis, ainsi que ceux qui sont endommagés par des vers, des limaces, des insectes ou des animaux.
- Sachez qu'un champignon non toxique ne sera pas nécessairement contaminé s'il entre en contact avec un champignon toxique. Toutefois, certaines souillures (saletés) peuvent être une source d'intoxication. Soyez vigilant!
- Ne cueillez pas les très petits champignons, car ils sont difficiles à identifier.
- Réfrigérez votre récolte le plus rapidement possible.



PRÉVENIR L'INTOXICATION AU MOMENT DE LA CONSOMMATION

- Si vous avez une santé fragile ou souffrez d'une maladie chronique des reins, de l'intestin ou du système immunitaire, évitez de consommer des champignons sauvages.
- Si vous êtes allergique aux champignons de Paris, évitez de consommer des champignons sauvages.
- Consommez uniquement les champignons dont vous connaissez exactement l'espèce et dont vous avez la certitude de la comestibilité.
- Ne consommez jamais crus les champignons sauvages ou de culture domestique. Il faut toujours les cuire jusqu'à ce qu'ils aient complètement rendu leur eau.
- Conservez toujours au réfrigérateur un spécimen des espèces de champignons cueillies ou achetées, aux fins d'identification en cas de réaction d'intolérance ou d'intoxication. Des photos numériques de votre spécimen peuvent aussi être utiles aux mêmes fins.
- Lorsque vous consommez un champignon pour la première fois, n'en mangez qu'une petite quantité ; en effet, certaines personnes peuvent manifester ou développer des réactions d'allergie ou d'intolérance à certains champignons. Il est conseillé de ne pas consommer plus de 250 grammes de champignons sauvages par semaine.
- Consommez une seule sorte de champignon à la fois.
- Consommez des champignons frais et en bon état.
- Assurez-vous d'apprêter correctement les champignons que vous allez consommer. Certains champignons doivent être pelés, car leur couche externe peut être la source de divers problèmes de santé (ex. : elle peut provoquer un effet laxatif). Référez-vous à votre guide.
- Rappelez-vous que des espèces de champignons seront consommées sans aucun problème par certaines personnes, alors qu'elles entraîneront des réactions chez d'autres.
- Faites preuve d'une extrême réserve et assurez-vous que la personne à qui vous servez un champignon y a déjà goûté. Sinon, prenez soin de l'informer des risques.
- Assurez-vous que les champignons que vous allez consommer ne sont pas couverts de certaines souillures (saletés), car celles-ci peuvent causer des intoxications. Veillez à ce que ces souillures ne viennent pas en contact avec d'autres champignons que vous avez récoltés.
- En cas de doute sur la comestibilité d'un champignon, mieux vaut ne courir aucun risque. Et, même si vos amis vous donnent généralement de bons conseils, la prudence est toujours la meilleure conseillère !

INTERACTIONS

Certains champignons peuvent occasionner des problèmes de santé lorsqu'ils sont consommés avec de l'alcool. Le coprin noir d'encre, le coprin écaillé et le coprin micacé, par exemple, possèdent cette caractéristique. Référez-vous toujours à votre guide.

Si vous présentez des symptômes d'intoxication dans les 24 heures suivant la consommation de champignons, communiquez avec le Centre antipoison du Québec au 1 800 463-5060. On vous y indiquera quelles sont les mesures à prendre et s'il est nécessaire ou non de consulter un médecin. Par ailleurs, si cela se révèle nécessaire, n'oubliez pas d'apporter un spécimen des champignons consommés afin que le médecin puisse faire un diagnostic sûr et donner le traitement approprié.

Par ailleurs, pour toutes questions relatives aux aliments que vous consommez, contactez l'équipe responsable des questions d'hygiène, de salubrité et d'innocuité des aliments au MAPAQ en composant le 1 800 463-5023.

RÉFÉRENCES

McNeil Raymond, *Le grand livre des champignons du Québec et de l'Est du Canada*, Éditions Michel Quintin, 2006, 576 pages.

Sicard Mattieu et Lamoureux Yves, *Les champignons sauvages du Québec*, Éditions Fides, 1999, 400 pages.

Després Jean, *Champignons sauvages du Québec*, Éditions Michel Quintin, 2008, 207 pages.

