

Recommandations de cueillette et de consommation des champignons

Chaque année, on déplore en France un millier d'intoxications dues aux champignons. Les conséquences sur la santé peuvent être graves : troubles digestifs sévères, complications rénales, atteintes du foie pouvant nécessiter une greffe. Ces intoxications peuvent nécessiter une hospitalisation et conduisent parfois au décès.

LORS DE LA SAISON DE CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS, IL EST IMPORTANT DE RAPPELER LES RECOMMANDATIONS SUIVANTES

- **ne pas ramasser un champignon si vous avez le moindre doute sur son état ou son identification, certains champignons vénéneux hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles ;**
- cueillir uniquement les spécimens en bon état et prélever la totalité du champignon (pied et chapeau), afin de permettre l'identification ;
- éviter les sites pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges) car les champignons concentrent les polluants. au moindre doute, jeter le champignon ;
- déposer les champignons séparément, dans une caisse ou un carton mais jamais dans un sac plastique qui accélère le pourrissement ;
- séparer les champignons récoltés, par espèce. Un champignon vénéneux peut contaminer les autres ;
- bien se laver les mains après la récolte ;
- **ne pas consommer sa récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste en la matière.** Les pharmaciens ou les associations et sociétés de mycologie de votre région peuvent être consultés;
- les conserver dans de bonnes conditions au réfrigérateur et les consommer dans les 2 jours au maximum après la cueillette ;
- les consommer en quantité raisonnable après une cuisson suffisante, ne jamais les consommer crus ;

**En cas d'apparition d'un ou plusieurs des symptômes associés
à une consommation de champignons de cueillette
(tremblements, vertiges, troubles de la vue, nausées, vomissements...)
il faut appeler immédiatement un centre antipoison ou le Centre 15**

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 12 heures après la consommation.

Il est utile de noter les heures du ou des derniers repas, l'heure de survenue des premiers signes et de conserver les restes de la cueillette pour identification