

CHAMPIGNONS ! ATTENTION DANGER...



Auteur(s) :

Société Gasconne de Mycologie

Crédit photos:

©Société Gasconne de Mycologie

©W.J.Pilsak

©Jerzy Opiola

©Strobilomyces

©Nino Barbieri

©James Lindsey

©Melvinxu

©Andreas Kunze

□ Causes principales d'intoxication : • Confusion entre champignons comestibles et toxiques, • Champignons abîmés, mal cuits, mal conservés ou mangés en trop grande quantité.

Chaque année en France, environ 1000 personnes sont victimes d'intoxications dues aux champignons. Certaines peuvent être très graves voire mortelles.

CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS : QUELLES SONT LES RÈGLES À RESPECTER ?

La cueillette de champignons doit être faite avec prudence et, idéalement, validée par un expert. En cas de doute, il vaut mieux s'abstenir ou consulter un spécialiste. Ne jamais consommer un champignon sauvage non identifié.

□ Les bonnes pratiques avant de cueillir et consommer :

- Utiliser un **panier en osier** (pas de sac plastique).
- **Séparer les espèces** cueillies.
- Ne ramasser que les **champignons que vous connaissez**.
- Ne cueillir que les **champignons en bon état**, avec **pied et chapeau**.
- **Éviter les jeunes champignons** (pas encore développés) et les très vieux.
- Ne pas cueillir près de **routes, décharges ou zones polluées**.
- Conserver les champignons **en évitant tout contact avec d'autres aliments** et les manger **rapidement après la cueillette**.
- Toujours les **cuire avant de les manger**.
- Ne jamais donner de champignons aux **jeunes enfants, femmes enceintes ou personnes âgées**.
- **Ne pas se fier aux applications de reconnaissance de champignons** : elles peuvent se tromper dans 1 cas sur 2 !

□ Les champignons dangereux présents dans le Gers :

Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres champignons sont également toxiques mais leurs effets sur la santé sont nettement moins graves.

Pour illustrer ce chapitre, une seule espèce s'impose : l'Amanite phalloïde (*Amanita phalloides*), l'un des champignons les plus dangereux au monde. »

L' Amanite phalloïde, ne vous fiez pas aux apparences !



Cette amanite est à l'origine de la plupart des intoxications mortelles, souvent dues à des confusions avec des espèces ressemblantes en particulier **la Russule verdoyante** (*Russula virescens*). Très fréquente en automne, les premiers symptômes apparaissent entre 6h et 12h après ingestion et mènent généralement au décès.

Elle n'est pas la seule mortelle

Il existe deux autres amanites présentes dans nos contrées, tout aussi dangereuses que la phalloïde, l'**Amanite printanière** (*Amanita verna*) et l'**Amanite vireuse** (*Amanita virosa*) qui ont la particularité d'être entièrement blanches ; à noter également une forme blanche de l'Amanite phalloïde. Attention aux confusions avec certains **Tricholomes blancs**.

L'**Amanite panthère** (*Amanita pantherina*) rarement mortelle mais provoquant des troubles

digestifs graves, des hallucinations et une somnolence. Les premiers signes apparaissent entre 30mn et 3h après ingestion. Confusion possible avec l'**Amanite épaisse** (*Amanita spissa*) comestible.

L'**Amanite tue-mouches** (*Amanita muscaria*) et l'**Amanite jonquille** (*Amanita jonquillea*) provoquent les mêmes troubles mais à un degré moindre. Attention à la confusion avec l'**Oronge** (*Amanita caesarea*) excellent comestible.



Autres espèces ...

Le **Paxille enroulé** (*Paxillus involutus*) se manifeste par une hémolyse intravasculaire aiguë qui peut être très grave voire mortelle.

La **Galère marginée** (*Galerina marginata*), petit champignon brun sur souche, est également mortel avec les mêmes symptômes que l'Amanite phalloïde. Confusion possible avec la **Pholiote changeante** (*Kuehneromyces mutabilis*) comestible.

Les petites Lépiotes comme la **Lépiote brun-rose** (*Lepiota brunneoincarnata*) font également partie des champignons mortels, mêmes symptômes que ci-dessus. Confusion possible avec de jeunes Coulemelles (**Macrolepiota procera**), la récolte des champignons de cette famille dont la hauteur est inférieure à 15 cm est à proscrire.

L'**Entolome livide** (*Entoloma sinuatum*) provoque de graves gastro-entérites. Ce champignon à odeur farineuse est souvent confondu avec le **Tricholome de la St Georges** (*Calocybe gambosa*) appelé communément, le **Mousseron**. Il sent également la farine et a des lames blanches alors qu'elles sont roses chez l'Entolome.



Le **Clitocybe de l'olivier** (*Omphalotus olearius*) qui se trouve sous les feuillus provoque de graves gastro-entérites. Confusion possible avec la **Girolle** (*Cantharellus pallens*) et la **Fausse girolle** (*Hygrophoropsis aurantiaca*).



Girolle



Fausse girolle (©W.J.Pilsak)



Clitocybe de l'olivier

Les Clitocybes blancs tel le **Clitocybe des feuilles** (*Clitocybe phyllophila*) sont responsables d'intoxications assez sévères. Confusion possible avec le **Meunier** (*Clitopilus prunulus*) ou montre Cèpes. Lames blanches chez les Clitocybes, roses chez le Meunier.



Le Meunier ©Strobilomyces



Clitocybe des feuilles Jerzy Opiola©

Le **Coprin noir d'encre** (*Coprinopsis atramentaria*) peut provoquer des nausées sur plusieurs jours, des sueurs et des troubles du rythme cardiaque. Ces effets sont beaucoup plus forts en cas de consommation d'alcool. Confusion possible avec le **Coprin chevelu** (*Coprinus comatus*)



Coprin noir d'encre ©James Lindsey



Coprin chevelu ©Nino Barbieri

Chez les Agarics, on peut noter entre autres la présence de l'**Agaric jaunissant** (*Agaricus xanthodermus*) et de l'**Agaric radicant** (*Agaricus bresadolanus*) susceptibles de provoquer quelques problèmes gastriques et qui peuvent être facilement confondus avec le **Rosé des prés** (*Agaricus campestris*).



Agaric jaunissant ©Melvin



Rosé-des-prés ©Andreas Kunze

Le saviez vous ? Il n'existe qu'une seule espèce, une des plus dangereuses au monde, ci-nommée l'Amanite phalloïdes (*Amanita phalloïdes*).

Pour aller plus loin

☐☐ Les principaux syndromes d'intoxication :

- **Syndrome phalloïdien** (ex : Amanite phalloïde) : décès possible.
- **Syndrome résinoïde** (ex : Bolet de Satan, Clitocybe de l'olivier) : troubles digestifs.
- **Syndrome orellanien** (ex : Cortinaires) : atteinte grave des reins.
- **Syndrome gyromitrien** (Gyromitre) : foie et reins touchés.
- **Syndrome encéphalopathique** : trouble de la conscience (Pleurote en oreille).
- **Syndrome acromélagien** (Clitocybe à bonne odeur) : brûlures des mains et des pieds.
- **Syndrome de rhabdomyolyse** (Bidaou) : douleurs musculaires, troubles cardiaques.

Attention à la toxicité indirecte des champignons

Un champignon peut être dangereux même s'il n'est pas toxique à la base. Cela peut arriver s'il :

- n'est plus frais,
- a été contaminé par des microbes (bactéries ou moisissures),
- a absorbé des polluants (pesticides, métaux lourds, radioactivité).

Conseils importants :

- Ne consommez que des champignons frais et en bon état.
- Mangez-les en petites quantités.
- Évitez d'en manger plusieurs jours de suite.

La cueillette des champignons peut être **un plaisir**, mais elle demande **rigueur et prudence**.

En mycologie, **aucune erreur n'est permise** :

S'il y a **le moindre doute**, même très faible, **ne mangez pas votre récolte**.