

Comment faire une bonne cueillette de champignons

Quand ?

- Quelques espèces préfèrent sortir **au printemps**, les espèces comestibles sont peu nombreuses (Avril: morilles, Mai: mousserons)
- **Courant de l'été** apparition des premiers cèpes selon la température et les pluies.
- La **pleine saison** se situe à **l'automne** (septembre à début novembre).
- Choisir **le bon jour** : L'humidité est l'élément essentiel. **Après une bonne pluie** ou mieux après une série de pluies consécutives, 3 à 8 jours après, selon la température et la saison. Le seul champignon qui pousse subitement entre 5 et 6 heures du matin dès le **lendemain** d'un jour de pluie est "Inventionatus imaginatus"☺. Par ailleurs, l'influence de la lune montante prétendue par certains ramasseurs semble être un mythe. Pour trouver des champignons il faut y aller souvent quitte à quelquefois revenir "bredouille".

Où ?

Attention à la loi !

- Quel que soit l'endroit où l'on se trouvera en forêt il y a forcément un propriétaire, public ou privé.
- L'article 547 du code civil prévoit que les champignons appartiennent au propriétaire du terrain sur lequel ils poussent et non au découvreur.
- Dans une propriété privée il faut donc en principe l'accord du propriétaire qui n'est pas obligé de clôturer ni d'apposer des pancartes pour faire valoir ses droits.
- Dans les propriétés domaniales la cueillette est en principe tolérée. Dans les propriétés communales la cueillette peut être réservée aux seuls administrés de la commune. Il vaut mieux se renseigner sur les arrêtés préfectoraux et communaux. Attention aux limites de prélèvement (en principe 5 kilos).

Les cueillettes interdites

- Les espèces protégées: L'article L. 411-1 du code de l'environnement **interdit strictement** la cueillette de champignons lorsqu'un **intérêt scientifique** particulier ou que les nécessités de la **préservation du patrimoine** biologique justifient leur conservation. La liste des champignons concernés est établie par décret en Conseil d'Etat, et peut être obtenue dans les préfetures et les mairies.
- La loi interdit également de cueillir et même de transporter certaines espèces en raison de leurs pouvoirs hallucinogènes (elles sont alors considérées comme des stupéfiants) ou toxiques (exemple les gyromitres).

Comment choisir son endroit :

- On peut trouver des champignons sur **tout type de biotope**. Le choix de l'environnement dépendra des espèces recherchées.
- Mais **surtout, éviter les sites pollués** : Bords de routes, aires d'autoroutes, proximités de contextes industriels ou chimiques, de décharges. Les champignons sont très réceptifs à la pollution (métaux lourds, pesticides) et aux radioéléments. Les meilleurs comestibles peuvent ainsi devenir impropres à la consommation.

En Provence :

- On trouve principalement **des pins** (pin d'Alep, pin maritime, pin sylvestre, pin parasol), **des chênes** (chêne vert, chêne kermès, chêne pubescent, chêne liège) , des Châtaigniers, quelques hêtres, bouleaux et autres frênes, des arbousiers.
- Privilégier les **forêts mixtes** où l'on trouve à la fois des conifères et des feuillus.
- **On y trouvera principalement les comestibles suivants** : lactaires (sanguins), chanterelles, pieds bleus, pieds de moutons, tricholomes terreux (petits gris), oronges, amanites rougissantes, coprins chevelus, coulemelles, pleurotes du panicaut, hygrophores de l'office, hygrophores limace (baveux), russules charbonnières, bolets à pied rouge, marasmes des oréades (faux mousseron), nonettes voilées (pissacans), pholiotas du peuplier, trompettes des morts etc... et plus rarement girolles, cèpes, morilles, rosés des prés.

Comment s'habiller ?

- D'abord, enfilez de **bonnes chaussures**, montantes si possible ou des bottes (les champignons raffolent des bords de ruisseaux).
- S'habiller avec des vêtements qui ne craignent pas la salissure, à **manches longues**, épais, permettant de se protéger contre les branchages et les ronces, éviter les shorts et les bras nus. Si l'endroit peut être aussi le domaine des **chasseurs** ne pas hésiter à enfilez par dessus un **gilet fluo**. Une casquette est aussi bienvenue.

Comment s'équiper ?

- **Le panier** en osier de grand mère est idéal (**proscrire absolument le sac en plastique**, les champignons confinés dans un tel matériau se décomposent très rapidement, commencent à fermenter et développent des bactéries)
- Se munir d'un **couteau**. Un modèle spécial champignon possède une lame recourbée pour mieux saper le champignon et une brosse pour le nettoyer.
- Un **bâton** permet de scruter les litières et écarter les branchages sans abîmer la nature, il aide aussi à mieux graver les forêts pentues.
- Une **boussole**, un **sifflet**, un **téléphone** (GPS) peuvent rendre service aux imprudents qui se perdent facilement.
- Les mordus prendront une **loupe** pour mieux voir les détails d'un inconnu, ainsi qu'un **appareil photo**, un **petit carnet** pour mémoriser leurs trouvailles.

* **La cueillette des champignons ne s'improvise pas!** Le premier conseil à donner à quelqu'un qui n'est jamais allé aux champignons est de se faire accompagner par un connaisseur plus expérimenté que lui, ou de participer à une sortie de groupe organisée par les associations mycologiques.

Sur place, comment procéder ?

- Avant de quitter le lieu de stationnement **repérez-vous**. (Direction prise par rapport au soleil, à une route, un chemin). Il est préférable de retrouver sa voiture avant la nuit. La nuit tombée, le "champi-garou" provençal est terrifiant. ☹
- **Comment trouver les champignons?** Un peu partout si les conditions climatiques sont requises, privilégier les endroits humides, mais ils aiment bien les litières de feuilles mortes ou d'aiguilles de pins, les talus bordant les sentiers (il n'est pas nécessaire d'aller au fin fonds des bois), les ravines permettant l'évacuation des pluies, les bords de ruisseau, la mousse ou les fougères, les endroits protégés du vent.

La cueillette

- Prélever le champignon **en entier, ne pas couper le pied**, c'est indispensable pour une bonne détermination.
- Reboucher le trou pour préserver le mycélium restant.
- **Ne ramasser que les champignons connus**. (sauf éventuellement dans le but de les étudier. Il est alors inutile de prélever toute une récolte, 2 ou 3 spécimens suffisent).
- **Ne pas mélanger les champignons**. Placer les comestibles connus d'un côté, les champignons inconnus de l'autre, un champignon toxique peut contaminer tout un panier.
- **Ne pas gratter le sol** (râteau, sarcellette etc. interdits).
- Ne pas cueillir des champignons **trop âgés ou véreux**, certaines substances peuvent déjà être en décomposition malgré une apparence encore convenable. Ne pas toucher aux "primordiums" (bébés champignons, non matures).
- **Ne pas détruire** ni piétiner les champignons dits "mauvais" que l'on ne veut pas ramasser. Ils ont tous leur utilité écologique.
- Sauf si c'est dans le but de les étudier, **laisser sur place systématiquement** tout ce qui est Cortinaires, Inocybes, Hébelomes, Hypholomes et autres Polypores, tous immangeables ou dangereux.
- Respecter l'environnement, ne pas casser les branchages ou arracher des plantes pour faciliter un passage, ne pas franchir les clôtures interdisant un accès, ne pas abandonner de débris ou tout objet inconvenant à la nature.

Le retour à la maison, la consommation.

- Attention à la chaleur, ne pas laisser un panier de champignons dans le coffre d'une voiture en plein soleil, la décomposition de certaines substances par la chaleur peut être très rapide.
- Etaler l'ensemble de la cueillette sur une table pour **examiner chaque spécimen**, attention aux ressemblances et donc aux confusions.
- En cas d'incertitude, **faire vérifier sa récolte** par un pharmacien (ils sont de plus en plus rares à accepter de se prononcer pour des raisons de responsabilités) ou mieux, consulter un spécialiste ou une **Association Mycologique**.
- Bien se laver les mains après les dernières manipulations.
- Ne **jamais** consommer un champignon dont on n'est **pas certain** de l'identification.
- Consommer les champignons **rapidement**. Ne pas conserver plus de 2 jours (dans le bac à légumes du réfrigérateur).
- **Ne pas consommer de champignons crus**. De nombreuses espèces **réputées comestibles** peuvent être **toxiques** voir mortelles si elles sont consommées **crues**. Elles peuvent contenir une substance toxique qui disparaît à la cuisson. Il faut donc les cuisiner bien cuits, et même jeter la première eau rejetée par la cuisson.
- **Éviter les consommations abondantes ou répétitives**. Les champignons mêmes délicieux sont souvent difficiles à digérer.
- **En cas de troubles** pouvant laisser supposer une intoxication (nausées, vomissements, diarrhées, douleurs gastriques, hypo ou hypertension, tachycardie, fatigue, frissons, sueurs, déshydratation, soif intense, bouffées de chaleur, gênes respiratoire, vertiges, délires, etc...) contacter immédiatement le centre antipoison le plus proche ou faire le 15. Il est prudent de **toujours garder 1 ou 2 exemplaires** des champignons consommés, pour qu'en cas d'intoxication, le fautif soit identifié et ainsi faciliter le traitement. Il faut savoir que **pour** les intoxications **les plus graves**, les premiers symptômes n'apparaissent qu'au moins 6 heures après l'ingestion, et souvent bien plus tard... jusqu'à **17 jours après**.

Bibliographie : Quelques ouvrages à conseiller aux débutants utilisables sur le terrain:

- Champignons de Provence - Didier Borgarino et Christian Urtado - Edisud
- Champignons de France et d'Europe occidentale - Marcel BON - Flammarion
- Photo-guide des champignons d'Europe - Régis Courtecuisse - Delachaux et Niesle
- Le guide des Champignons France et Europe - Guillaume Eyssartier et Pierre Roux - Belin



**Pour tout savoir sur les champignons, adhérez à la
Société Mycologique de Provence.**

Pour tout renseignement contactez : " soc.myc.prov@free.fr "