

Cueillette et consommation de champignons : attention aux risques d'intoxication !

Confusion d'une espèce comestible avec une espèce toxique, consommation de champignons comestibles en mauvais état, mal cuits ou mal conservés, achat « à la sauvette »... Que l'on soit connaisseur ou que l'on pratique la cueillette occasionnellement, c'est une activité qui peut comporter des risques très graves pour la santé et on déplore chaque année un millier d'intoxications. Il vous est rappelé ci-dessous les bonnes pratiques pour une consommation en toute sécurité.

Les conséquences des intoxications sur la santé peuvent être graves et conduire à une hospitalisation : troubles digestifs sévères, complications rénales, atteintes du foie pouvant nécessiter une greffe. Certaines peuvent nécessiter une hospitalisation en réanimation, et conduisent parfois au décès.

Ces intoxications ont lieu principalement au mois d'octobre, lorsque les conditions météorologiques associant précipitations, humidité et fraîcheur favorisent la pousse des champignons et leur cueillette.

Pour limiter ces risques, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) vous invite à respecter certaines recommandations.

Avant la cueillette

- Prévoir un panier en osier, une caisse ou un carton pour déposer ses champignons. N'utilisez jamais de sacs en plastique, ils accélèrent le pourrissement. Votre contenant doit être suffisamment grand pour séparer les différentes espèces et ainsi éviter le mélange de morceaux de champignons potentiellement vénéneux avec des champignons comestibles ;
-
- Choisir un lieu de cueillette loin des sites pollués (bords de route, aires industrielles, décharges, pâturages...), car les champignons absorbent les polluants auxquels ils sont exposés ;
-
- Se renseigner sur les structures qui peuvent aider à identifier une cueillette en cas de doute : certains pharmaciens ou les associations de mycologie (étude des champignons) de votre région.
-

Pendant la cueillette

- Ne ramasser que les champignons que vous connaissez parfaitement : certains champignons vénéneux hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles ;
-
- Être vigilant : des champignons vénéneux peuvent pousser à l'endroit où vous avez cueilli des champignons comestibles une autre année ;
-
- Cueillir uniquement les spécimens en bon état et prélever la totalité du champignon (pied et chapeau) afin d'en permettre l'identification ;
- Éviter de ramasser les jeunes spécimens qui n'ont pas fini de se former,
-
- ce qui favorise les confusions, et les vieux spécimens qui risquent d'être abîmés ou colonisés par des vers ou des insectes.

Après la cueillette

- Se laver soigneusement les mains ;
-
- Prendre une photo de votre récolte avant la cuisson : elle sera utile en cas d'intoxication pour décider du traitement adéquat ;
-
- Au moindre doute sur l'état ou l'identification d'un des champignons récoltés, ne pas consommer la récolte avant de l'avoir fait contrôler par un pharmacien ou une association de mycologie ;
-
- Conserver les champignons en évitant tout contact avec d'autres aliments au réfrigérateur (maximum 4°C) et les consommer dans les 2 jours après la cueillette ;
-
- Ne jamais consommer les champignons crus et cuire chaque espèce séparément et suffisamment : 20 à 30 minutes à la poêle ou 15 minutes à l'eau bouillante avec rejet de l'eau de cuisson. Cela détruit parasites et bactéries, et rend certaines espèces comestibles (shiitake, morilles, certains bolets) ;
-
- Consommer les champignons en quantité raisonnable, soit 150 à 200 grammes par adulte et par semaine ;
-
- à de jeunes enfants et éviter de le faire aux seniors (haut risque de déshydratation et de décès en cas d'intoxication) et aux femmes enceintes (certaines bactéries ou parasites comme la toxoplasmose, à risque pour le fœtus, sont présents dans la terre et pourraient les infecter) ;
-
- Ne pas consommer de champignons identifiés au seul moyen d'une application de reconnaissance de champignons sur smartphone, en raison du risque élevé d'erreur ;
-
- Ne pas consommer de champignons commercialisés par des non professionnels (« à la sauvette »).

Que faire en cas de symptômes ?

En cas d'apparition de symptômes suite à la consommation de champignons : douleurs abdominales, diarrhées, vomissements, nausées, tremblements, vertiges, troubles de la vue notamment, il faut appeler immédiatement un centre antipoison en mentionnant cette consommation :

- Angers : 02 41 48 21 21
- Bordeaux : 05 56 96 40 80
- Lille : 08 00 59 59 59
- Lyon : 04 72 11 69 11
- Marseille : 04 91 75 25 25
- Nancy : 03 83 22 50 50
- Paris : 01 40 05 48 48
- Toulouse : 05 61 77 74 47

Notez les heures du repas concerné et de la survenue des premiers signes, et conservez les restes de la cueillette pour identification.

Le délai d'apparition des symptômes est variable : de quelques heures après la consommation à plus de 12 heures. L'état de la personne intoxiquée peut s'aggraver rapidement.

En cas de détresse vitale : perte de connaissance, détresse respiratoire... appelez le 15 ou le 112.

Attention : les centres antipoison ont pu constater que, dans certains cas, la confusion entre espèces avait été favorisée par l'utilisation d'applications de reconnaissance de champignons sur smartphone qui avaient donné des identifications erronées sur les champignons cueillis.

À savoir : en 2022, deux personnes sont décédées suite à la confusion d'une espèce comestible avec une espèce toxique. Que vous soyez connaisseur ou cueilleur occasionnel, restez vigilant et respectez les bonnes pratiques pour une consommation en toute sécurité.

Entre le 1^{er} juillet et le 31 décembre 2022, **1 923 intoxications** avaient été rapportées aux Centres antipoison.