

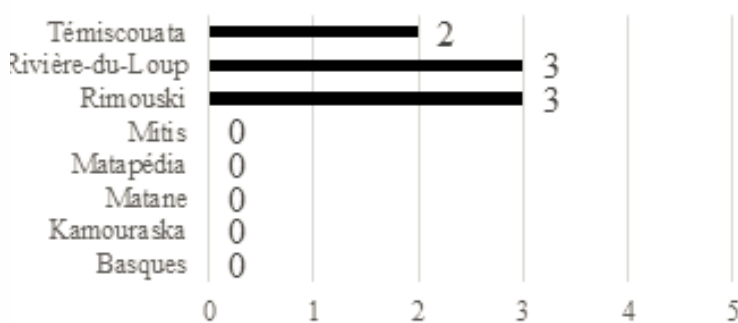


# Dossier intoxication

Consommer des champignons forestiers comporte des risques. C'est bien connu, il existe des espèces toxiques et même mortelles. On compte au Québec un nombre assez peu élevé d'hospitalisations dues à une intoxication aux champignons forestiers. On remercie la «mycophobie» des québécois qui hésitent grandement avant d'ingérer un champignon.

Au Bas-Saint-Laurent tout particulièrement, on compte huit hospitalisations dues à une intoxication aux champignons dans les 5 dernières années selon le CISSS du Bas-Saint-Laurent. Cette statistique ne tient pas compte toutefois des gens qui auront subi des intoxications légères (ex : troubles intestinaux) sans hospitalisation après un « bon repas » aux champignons forestiers... probablement plus nombreux.

Nombre de cas d'hospitalisations causées par une intoxication aux champignons par MRC du BSL dans les 5 dernières années



Source : CISSS du BSL

Comme dans toute activité, un accident peut survenir et la vigilance est cruciale. Sachez toutefois que les risques diminuent, voire disparaissent complètement, si vous êtes prudents et respectez les quelques règles simples suivantes.

Bonnes pratiques liées à l'identification des champignons forestiers :

- Il est recommandé de suivre une formation d'initiation et d'aller en forêt avec des personnes ayant de bonnes connaissances en mycologie pour aborder le monde des champignons;
- Apprenez le vocabulaire des critères d'identification des champignons et le nom des grandes familles qui ont des caractères distinctifs;
- Trainez avec vous plusieurs livres d'identification afin de valider l'espèce trouvée ou au moins la famille ;
- Pour bien identifier un champignon inconnu, on doit cueillir tout le pied plutôt que de le couper au couteau afin de conserver l'ensemble des caractères d'identification ;
- Lorsque vous cueillez des champignons, ne mélangez pas les espèces, séparez-les dans différents sacs en papier par exemple, surtout si vous rapportez une espèce inconnue pour identification ;
- Apprendre un champignons à la fois, cibler une espèce par été par exemple.

Règles pour une cueillette et une dégustation sécuritaire de champignons forestiers :

- Il est important de ne jamais manger un champignon dont l'identification n'est pas sûre à 100 %, voire confirmée par un expert;
- Acceptez le fait de ne cueillir par vous-même d'abord qu'une seule espèce de champignon pour votre consommation, concentrez vos efforts ;
- Éviter de cueillir des spécimens trop vieux ou moisis ;
- Éviter de cueillir des champignons dans des sites à haute toxicité (ex : terrains contaminés, pelouses traitée aux pesticides, bord de route ou d'autoroute, corridors de ligne électrique, dépotoirs, voie ferrée, etc.) ;
- Réfrigérez votre récolte le plus rapidement possible ;
- Il est important lorsqu'on mange un champignon pour la première fois, de débiter par une petite quantité pour vérifier notre réaction. En effet, certaines personnes peuvent manifester ou développer des réactions d'allergie ou d'intolérance à certains champignons ;
- Consommez une seule sorte à la fois ;
- La plupart des champignons sauvages comestibles ne peuvent être mangés crus ;
- Certains champignons ne doivent pas être consommés avec de l'alcool, notamment ; le Coprin noir d'encre (*Coprinus atramentarius*), le Coprin minacé (*Coprinus micaceus*), le Clitocybe à pied renflé (*Clitocybe clavipes*).
- L'eau de réhydratation des morilles ne peut être consommée;
- Il faut peler le chapeau des bolets de la famille des *suillus* avant consommation (effet laxatif).



Source : JHA Photographie

#### Liste des espèces mortelles :

- Amanite vireuse (*Amanita virosa*)
- Amanite tue-mouches (*Amanita muscaria*)
- Amanite bisporière (*Amanita bisporigera*)
- Amanite trompeuse (*Amanita decipiens*)
- Clitocybe lumineux (*Omphalotus illudens*)
- Galérine automnale (*Galerina autumnalis*)
- Lepiote à lame olive (*Lepiota elaiophylla*)
- Lépiote brune (*Lepiota helveola*)
- Lepiote incarnate (*Lepiota subincarnata*)

#### Espèces à éviter

(bioaccumulation de toxines dans le système)

- Verpe de Bohême (*Verpa behemiaca*)
- Tricholome équestre (*Tricholoma equestra*)
- Gyromitre commun (*Gyromitra esculenta*)

En cas de malaise ou d'intoxication contacter sans délai :

Centre antipoison du Québec 1-800-463-5060

MAPAQ – intoxication 1-800-463-5023

Références et informations complémentaires :

1 : McNeil, R. (2019). Le grand livre des champignons du Québec et de l'est du Canada. Éditions Michel Quintin.

2 : Lupien P. (2018) Champignons du Québec - Qualité, salubrité, sécurité, traçabilité. (QSST), Filière mycologique de la Mauricie, Syndicat des producteurs de bois de la Mauricie. 131 pages. [Consulter en ligne.](#)

3 : MAPAQ (2018) Fiche technique - Mise en garde concernant la consommation de champignons sauvages et de culture domestique . [Consulter en ligne](#)

Pour en savoir plus sur les développements mycologiques dans la MRC de Kamouraska, visitez le [www.mycokamouraska.com](http://www.mycokamouraska.com) ou aimez la page Facebook, [Le Kamouraska Mycologique](#).