

Introduction générale

- Les champignons, un univers passionnant
 - Très divers (Plus de 3 000 espèces en France)
 - Complexe (lien avec arbres...)
 - Présent à deux pas de chez nous (jardins, espaces verts et boisés de Saint-Orens, Montagne noire...)
 - Attrayant : aspects nature, esthétique, gastronomique et culture régionale...
 - Dangereux !
- Pour tout ces raisons, Sone organise
 - Une exposition champignons depuis 5 ans avec conférences
 - Des actions complémentaires dont l'exposé de ce soir

Champignons de la région : des pires... aux meilleurs !



Champignons de la région des pires... aux meilleurs

I/ Espèces toxiques et mortelles

- Les espèces
- Les molécules
- Les syndromes

II/ Champignons comestibles

- Précautions à prendre
- 9 espèces cueillies à Saint-Orens



I/ Pourquoi parler des champignons toxiques et mortels ?

- Nombreux cas **d'intoxications** encore cette année en France
- Plusieurs champignons mortels ou toxiques sont présents
 - dans les environs (Montagne noire, Piémont pyrénéen, Pyrénées...)
 - dans nos **jardins** et dans les espaces verts de Saint-Orens
- Il est donc utile
 - de mieux connaître les **risques** et les syndromes
 - de savoir identifier quelques unes des espèces les plus dangereuses

Intoxications en 2019

Près de 500 empoisonnements en deux semaines

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) avait publié une mise en garde après une « forte augmentation » des intoxications aux champignons : 493 cas (dont un grave) signalés en deux semaines du 07 au 20 octobre aux centres antipoison, contre un total variant entre 4 et 90 cas par semaine pour les trois mois précédents.

Le syndrome phalloïdien

❖ Espèces responsables

- **Amanite phalloïde** (*Amanita phalloides*) responsable de plus de **90 % des empoisonnements mortels.**
- **Autres** : d'autres amanites, des petites lépiotes...

❖ Molécules responsables : les amatoxines

❖ Les symptômes

- **Phase d'agression: entre 8 et 12 heures** de violentes douleurs abdominales, de fortes nausées, des vomissements et de la diarrhée.
- **Phase de rémission apparente:** les symptômes de gastro-entérite s'atténuent, l'atteinte du foie s'installe.
- **Phase hépatorénale: atteinte hépatique grave, coma, les reins peuvent également être atteints ; pouvant être mortelle !!**

*Ce sont les progrès de la réanimation qui ont, pour la plus grande part, fait reculer la mortalité. **Aucun antidote n'a vraiment démontré une efficacité.** La transplantation hépatique a modifié l'évolution des intoxications gravissimes.*

Le syndrome phalloïdien : espèces responsables (1)

Amanite phalloïde (*Amanita phalloides*)

➤ Description

- chapeau jaune verdâtre à gris verdâtre,
- pied avec **volve blanche**

➤ Habitat : sous feuillus

➤ Confusions :

- formes jeunes, en forme d'oeuf, peuvent être confondues avec des vesses de loup
- formes blanches confondues avec des champignons blancs comestibles: psalliote des bois, tricholome, agaric
- formes vertes confondues avec des russules ou des tricholomes verts



Le syndrome phalloïdien : espèces responsables (2)

Lépiotes

- **Description**
 - chapeau à **écailles de couleur cannelle à brunâtre**,
 - **anneau ayant l'aspect d'une bague épaisse**
- **Habitat** : bordure de haies, de bois clairs, ou de prés, les clairières et les prairie.
- **Certaines petites lépiotes** contiennent des amanitines et peuvent entraîner une intoxication mortelle. **Il ne faut pas consommer de lépiotes dont la taille est inférieure à 10 cm.**



Le syndrome paxillien

- ❖ **Espèce responsable** : Paxille enroulé (*Paxillus involutus*)
- ❖ **Molécules responsables** : inconnue dans l'état actuel des connaissances
- ❖ **Les symptômes**
 - Le paxille enroulé est encore donné comme bon comestible dans de nombreux ouvrages de mycologie.
 - **Il a pourtant entraîné de graves intoxications** qui, pour certaines d'entre elles, ont eu une **issue fatale**.
 - Il semble qu'il s'agisse plutôt de sensibilisation progressive, débouchant sur des réactions allergiques violentes (**destruction des globules rouges**)

Le syndrome paxillien: espèce responsable

Paxille enroulé (*Paxillus involutus*)

- Description : chapeau à **marge fortement enroulée**, parfois fortement ondulée en vieillissant, visqueux par temps humide, de **couleur cannelle à fauve ochracé ou brun jaunâtre voire brun parfois à reflets olivacés**
- **Habitat** : bois de feuillus, sur talus, bords des chemins et des fossés, clairières, parfois même sur les pelouses



Le syndrome panthérinien

❖ Espèces responsables

- essentiellement l'amanite panthère (*Amanita pantherina*)...
- ...mais aussi l'amanite tue-mouches (*Amanita muscaria*) et ses variétés, ainsi que l'amanite jonquille (*Amanita gemmata*).

❖ Molécules responsables

- nombreuses et complexes, essentiellement acide iboténique et muscimol ;
- certaines ont des propriétés hallucinogènes

❖ Les symptômes

- Les symptômes sont presque aussi variés que le nombre de molécules incriminées...
- ...mais un certain nombre de points communs existent : sécheresse des muqueuses, **accélération du rythme cardiaque, nausées, malaises et parfois excitation extrême et même hallucinations, coma dans les cas graves.**

Le syndrome panthérinien : espèces responsables (1)

Amanite panthère : *Amanita pantherina*

- Description :
 - chapeau orné de verrues blanches sur fond brun
 - pied blanc
 - **volve bulbeuse**
- Habitat : sous feuillus et conifères



04/12/2019

Champignons de la région : des pires aux meilleurs !



Babette Navarra et Pierre Jouffret

10

Le syndrome panthérinien : espèces responsables

Amanite tue-mouches : *Amanita muscaria*

➤ Description :

- **Chapeau rouge vif à orangé avec flocons blancs dessus.**
- **pied blanc avec anneau blanc**
- **Volve en débris**

➤ Habitat : Bouleaux, épicéas, espèces acidophiles



04/12/2019

Champignons de la région : des pires aux meilleurs !



Babette Navarra et Pierre Jouffret

11

Le syndrome muscarinien

❖ Espèces responsables

- un grand nombre d'inocybes,
- les petits clitocybes blancs proches du clitocybe blanchi (*Clitocybe dealbata*),
- et les mycènes proches de la mycène pure (*Mycena pura*, *M. rosea*).

❖ Molécules responsables : la muscarine

❖ Les symptômes

- L'intoxication est caractérisée par une sudation spectaculaire (syndrome sudorien : les intoxiqués transpirent abondamment, à tel point que **certaines personnes peuvent perdre plusieurs kilos en l'espace d'une seule nuit**), des diarrhées, parfois des nausées et des vomissements.
- **Elle peut entraîner des complications cardiaques.**

Le syndrome muscarinien : espèce responsable

Clitocybe blanchi : *Clitocybe dealbata*

➤ Description :

- **Chapeau** de 2 à 6 cm, convexe puis aplati et souvent déprimé, blanc parfois teinté de crème, de beige ou légèrement roussissant, à marge enroulée,
- **Pied** : court (de 2 à 4cm), fibrilleux, parfois légèrement sinueux, paraissant soyeux, de couleur blanche

➤ Habitat : prairies, pelouses, parcs ou lisières des bois, en bordure de chemins ou de fossés.



Les syndromes digestifs

❖ Espèces responsables

- Nombreuses, parmi lesquelles on peut citer l'amanite rougissante (*Amanita rubescens*), les grandes lépiotes comestibles (***Macrolepiota procera* et espèces proches**), le clitocybe nébuleux (*Clitocybe nebularis*), les bolets visqueux du genre **Suillus**, Agaric jaunissant et autres

❖ Molécules responsables :

- Nombreuses et variées.
- Nous regroupons ici des syndromes variés ayant pour points communs des dérangements gastro-intestinaux, parfois très importants, mais généralement sans aucune gravité.

❖ Les symptômes

- **Les grandes lépiotes**, souvent très fibreuses, sont mal digérées par certaines personnes.
- **Les bolets visqueux** sont nettement laxatifs lorsque l'on ne prend pas la peine d'ôter la pellicule visqueuse du chapeau.
- **Agaric jaunissant** : ce champignon est parfois confondu avec le rosé des prés et provoque des troubles gastro-intestinaux.

Les syndromes digestifs : espèces responsables



Bolets genre *Suillus* (ici *S. collinatus*)

- Chapeau visqueux
- Bas du pied rose (*S. collinatus*)



Agaric jaunissant (*Agaricus xanthoderma*)

- Jaunit quand gratté (chapeau, pied)
- Gros anneau



Lépiote élevée (*Macrolépiota procera*)

- Long pied tigré
- Anneau coulissant

II/ Pourquoi parler des champignons comestibles ?

- C'est bon !
- Mais... des précautions à prendre
 - Cueillette
 - Identification
 - Préparation culinaire
- 9 champignons cueillis à Saint-Orens en novembre 2019



Les précautions à prendre

➤ Cueillette :

- Pas de plastique (panier...)
- Ne pas mélanger différentes espèces et trier après
- Ne prendre que des jeunes
- Eviter bords de route, chemins pollués...

➤ Identification :

- Caractères morphologiques (varie selon lieu et âge) de la base au chapeau.
- Odeur, goût (russules)
- Environnement (quels arbres...)

➤ Préparation culinaire :

- Triez (ôter âgés...), brossez ou lavez et cuisez
- Prenez un bon livre de cuisine...!

➤ Consommation

- Déconseillé aux enfants (ANSES)
- Pas trop souvent et seulement petites quantités...



Des troubles après le repas ?

Nausées, vomissements, vertiges... Au moindre symptôme, contactez immédiatement [un centre antipoison](#) ou le 15. L'intoxication se manifeste parfois plus de 12 h après l'ingestion. Notez l'heure de l'apparition des symptômes et conservez une photographie des champignons ingérés – ou le reste de la récolte – pour leur identification.

Les Boutons de guêtres

Marasme des Oréades (*Marasmius oreades*)

- **Milieu :** Dans l'herbe, souvent en ronds de sorcières
- **Description :**
 - Chapeau de couleur brune unie par temps humide, éclaircissant par la marge en séchant.
 - Lames blanchâtres, échancrées, bien espacées
 - Pied se tordant en tous sens sans rompre.
- **Confusions possibles :** avec Clitocybes blancs (toxiques)
- **Préparation culinaire**
 - N'oubliez pas d'enlever les queues
 - 5mn de cuisson, excellent en omelette



Le délice des Catalans

Lactaire semi- sanguin = Roussillou (*Lactarius semisanguifluus*)

- **Milieu** : sous les pins
- **Description**
 - Chapeau peu « engageant » : gris à verdâtre, zoné
 - Lames : orangées
 - Pied : orangé, le lait couleur carotte peu abondant devenant vineux en 5/10 minutes quand coupé.
- **Confusions possibles**
 - avec Paxille enroulé (mortel)
 - avec des cousins proches pas toujours fréquentables en particulier sous épicéas.
- **Préparation culinaire**
 - Brossez (ne pas laver)
 - A la plancha, un bon quart d'heure
 - En tapas, c'est excellent ...et cher !



Au pied des peupliers

Pholiote du peuplier ou piboulade (*Agrocybe aegerita*)

- **Milieu** : surtout sur les souches ou troncs peuplier (pibol en occitan), de saules et parfois ormes.
- **Description** :
 - Chapeau beige clair à brun ochracé au centre
 - Lames serrées, beige pâle
 - Pied beige avec anneau membraneux
 - En touffes
- **Confusions possibles** : à priori pas de problème mais attention à *Hypholomes* (en touffes...)
- **Préparation culinaire**
 - Omelettes
 - Tarte aux piboulades



Le Rosé-des-prés

Agaric champêtre (*Agaricus campestris*)

- **Milieu** : prairies
- **Description**
 - Rosé dessous
 - Petit anneau cotonneux, fragile
 - Pied cylindrique s'atténuant vers la base
- **Confusions possibles** : Attention aux autres Agarics !
- **Préparation culinaire** : Voir champignons de Paris (mais cuire dans tous les cas !)



Boule de neige ou géant des prés

Agaric macrospore (Agaric Albertii)

- **Milieu** : prairies riches azote
- **Description**
 - Taille du chapeau : 8 à 18 cm de diamètre avec marge rabattue vers l'intérieur.
 - Pied en massue avec mèches.
 - Anneau large, descendant, floconneux ; souvent déchiré
- **Confusions possibles** : avec autres Agarics
- **Préparation culinaire**
 - Ne manger que jeune
 - Plus âgé dégage odeur désagréable



De mi-novembre à tout l'hiver

Pied violet (*Lepista saeva*)

- **Milieu** : dans l'herbe
- **Description** :
 - En groupes de quelques individus, en ronds de sorcières
 - Chapeau brun clair à brun foncé
 - Lamelles crème
 - De l'améthyste sur le pied
- **Confusions possibles** : avec *Lepista nuda* (pied bleu) et *Lepista sordida*
- **Préparation culinaire**
 - Faire revenir à la poêle et servir avec pâtes



A peler absolument !

Bolet à base rose (*Suillus collinitus*)

- **Milieu** : sous les Pins
- **Description**
 - En groupes de quelques individus
 - Chapeau visqueux, brun
 - Tubes jaunes ne verdissant pas
 - Mycélium rosé colorant la base du pied
- **Confusions possibles** : avec d'autres bolets
- **Comestible médiocre à indigeste**
- **Préparation culinaire**
 - Bien le peler
 - Consommer après séchage
 - Omelettes...



Pour les petits appétits

Hygrophore blanc de neige (*Hygrocybe virginea*)

- **Milieu** : dans l'herbe
- **Description**
 - en groupes de quelques individus
 - **Chapeau** : de 1 à 4 cm, d'abord conique puis étalé, à marge paraissant striée par transparence, hygrophane, blanc.
 - **Lames** : décourrentes, très espacées, épaisses, blanches
 - **Anneau** : néant
 - **Pied** : lisse, souvent sinueux; sans anneau; parfois rosé à la base
- **Confusions possibles** : avec des clitocybes
- **Préparation culinaire**
 - Avec une sauce aux orties !



Et pour les gros (appétits)!

La Vesse de loup géante (*Langermannia gigantea*)

- **Milieu : prairies, bord chemin**

- Description
- Boule de grande dimension (15-60 cm)
- Chair homogène, blanche puis jaune

- **Confusions possibles : à priori aucune !**

- **Préparation culinaire**

- Chair doit être blanche
- Coupez en tranches
- 10 mn d'un côté , 10 mn de l'autre
- Salez , poivrez...et servez avec des magrets grillés.



Conclusion

- Attention : les champignons toxiques et mortels sont fréquents, même dans nos jardins !
- Si vous souhaitez en consommer quelques-uns : soyez très prudents !
 - Apprenez à bien les connaître...et actualisez vos connaissances
 - Prenez des précautions à la cueillette et lors de la préparation.
 - Consommez modérément : soyez gourmets !

Sources et liens :

- <http://www.mycofrance.fr/publications/les-champignons-toxiques-et-leur-syndromes/>
- <https://www.centreantipoisons.be/nature/champignons/champignons-toxiques>
- <http://www.associationmycologiquedetoulouse.org>
- Fascicule : Du panier à l'assiette : Recettes de champignons des prés et des bois sur cuisinez les champignons (Edité par l'AMT : Association mycologique de Toulouse)
- Guide des champignons de France et d'Europe (Eyssartier et Roux) chez Belin

