



## Aide-mémoire

## denrée alimentaire et nutrition

### Cueillir des champignons

# Pour un plaisir sans mauvaises surprises: faites contrôler les champignons après la cueillette!

La cueillette des champignons est un réel plaisir et, utilisés avec modération, ils enrichissent le menu de manière judicieuse et savoureuse. Mais attention : tous les champignons ne sont pas comestibles. En Suisse, régulièrement, des amateurs de champignons sont victimes de leurs récoltes non contrôlées.

### À faire contrôler impérativement

Montrez impérativement votre cueillette à un spécialiste. En effet, si vous respectez les règles suivantes, votre plaisir n'en sera que redoublé, puisque vous pourrez consommer, en toute sécurité, le fruit de votre plaisante récolte :

- Ne cueillez que les spécimens que vous connaissez bien.
- Si vous ne vous y connaissez pas bien, laissez faire les spécialistes.
- Veillez ensuite à un transport « aéré » dans un panier ouvert. Les sacs en plastique et autres récipients étanches ne se prêtent pas au transport.
- Avant de les préparer, montrez-les aux spécialistes du contrôle des champignons. Ces personnes sont dûment formées à la mycologie. Leurs coordonnées sont disponibles auprès de l'administration communale. Ne vous fiez pas aux conseils bien intentionnés de votre entourage, ni à des tests douteux (altération de la couleur de la cuillère d'argent au moment de la cuisson ou autres).
- Ne mangez pas de champignons crus. Ils ne prêtent guère à la préparation de salades ou de dips.
- Préparez et consommez immédiatement les champignons frais, car ils ne se conservent pas longtemps.
- Les mets à base de champignons peuvent être réchauffés à condition de les garder au réfrigérateur pendant le bref intervalle et de bien les faire cuire.

Les troubles survenant après la consommation de champignons ne sont pas forcément dus à l'ingestion d'éléments vénéneux ; ils peuvent être provoqués par des allergies, des intolérances, des intoxications alimentaires d'origine bactérienne, etc. Mais si vous éprouvez des malaises après avoir consommé des champignons ou que vous suspectiez une intoxication, appelez immédiatement un médecin. Le Centre suisse d'information toxicologique (tél. 145) peut également vous renseigner.

Si les conditions météorologiques sont idéales, les champignons abondent. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) appelle à la prudence et souhaite une excellente saison et un vrai régal aux amateurs de champignons.

**Informations complémentaires :**

- OSAV, tél: +41 (0)58 463 3033, e-mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)
- CSIT, Centre suisse d'information toxicologique [toxinfo.ch](http://toxinfo.ch)
- VAPKO, Association suisse des organes officiels de contrôle des champignons [www.vapko.ch/fr](http://www.vapko.ch/fr)
- SSN, Société suisse de nutrition [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)