

Pensez à vérifier les règlements des lieux où vous désirez cueillir

Au Québec, à moins d'avoir accès à un terrain privé, il peut être difficile de trouver des forêts où la cueillette de champignons sauvages est permise. **Les parc nationaux, régionaux et municipaux l'interdisent presque toujours.**

Soyez respectueux de la nature et pensez aux cueilleurs de demain

**Ne cueillez que ce dont vous avez besoin.** Ne prenez pas tout aveuglément en vous disant que c'est peut-être comestible. Prenez quelques champignons frais et jeunes et retournez en cueillir plus une fois que vous êtes certain de leur identité. Même si on les cueille, les champignons repousseront à peu près au même endroit à chaque année. À condition de ne pas détruire leur habitat!

Astuces pour prendre des photos qui permettront l'identification

Prenez des photos de **l'ensemble du champignon**. Ceci inclut le dessus et le dessous du **chapeau**, ainsi que le **pied**, incluant sa **base**. Coupez le champignon en deux sur le long et prenez une photo de **l'intérieur**. Idéalement, les photos devraient être prises à l'extérieur en **lumière naturelle**. Prenez des notes sur l'habitat. Le champignon poussait-il au **sol** ou sur **bois**?

## Ressources pour s'initier

### Rien ne vaut l'apprentissage en personne.

Le Québec compte de nombreux clubs de mycologie. Selon votre région, vous pourriez considérer rejoindre le Cercle des Mycologues de Montréal (CMM), le Cercle des Mycologues Amateurs de Québec (CMAQ) ou les Mycologues de l'Estrie (ME). Ils organisent des sorties en forêt et offrent plusieurs cours d'initiation à bas prix.

### Il existe également plusieurs ressources en ligne gratuites.

Le groupe Facebook ICSQ Identification des Champignons Sauvages du Québec regroupe plus de 42 000 membres, dont plusieurs experts disponibles pour vous aider à identifier vos champignons.

Le site internet **mycoquebec.org** liste et illustre l'ensemble des espèces retrouvées au Québec à ce jour.



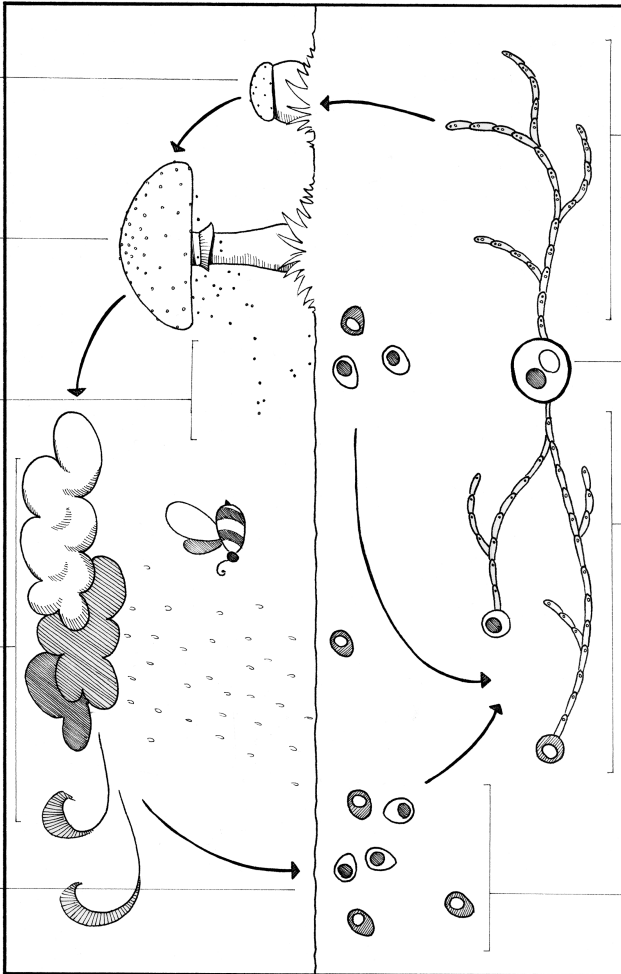
# Initiation à la cueillette de champignons sauvages

*Quelques informations essentielles*

*par Annabelle Langlois, biologiste M.Sc.  
annabelle.myco@gmail.com*



## Les champignons ne sont ni animaux, ni végétaux



La partie visible est l'équivalent d'un fruit.  
Le reste de l'organisme s'appelle le mycélium.

Ils sont essentiels à la décomposition et au cycle des nutriments. Ils sont les seuls à pouvoir dégrader le bois. Ils peuvent également consommer le pétrole ou le diesel et aider à dépolluer la planète. Certains peuvent même résister à la radiation!

### Certains vivent en symbiose avec les arbres

Le mycélium sert d'extension aux racines des arbres. Ils peuvent ainsi aller chercher plus d'eau et de nutriments. En échange, l'arbre nourrit le mycélium.

### Ils sont le lien essentiel entre le sol et les plantes

Le réseau de mycélium connectent les arbres entre eux. Il distribue l'énergie produite par les arbres. Il peut prendre ou redonner selon les besoins.



### Il existe plusieurs espèces mortelles ou toxiques

Un débutant doit **éviter les champignons blancs** puisqu'il existe des risques de confusion avec des espèces mortelles. Il n'existe pas de raccourci pour décider si un champignon est comestible ou non. Par exemple, la croyance populaire qui dit que si un champignon est mangé par les insectes, c'est qu'il doit être bon pour nous aussi, est complètement fausse.

**Il n'est jamais dangereux de toucher ou de sentir un champignon.** Leurs odeurs sont très variées et souvent surprenantes (réglisse, amande, chlore...).

### Au Québec, la saison de cueillette se déroule principalement entre juillet et octobre

Il est préférable de les chercher quelques jours après la pluie.

### Les morilles poussent au mois de mai

Elles sont très prisées, mais difficiles à trouver. Elles ont des sosies toxiques : les gyromitres.



### La chanterelle est un champignon comestible délicieux très commun et facile à identifier pour les débutants

Mais attention à son sosie toxique, le **Clitocybe lumineux!** La chanterelle pousse entre juillet et septembre, **toujours au sol**, jamais sur le bois. Elle a **des plis et non des lames**. Il peut être difficile de faire cette distinction quand on débute.

Avant de penser les manger, il est recommandé de confirmer l'identité de vos champignons auprès d'un mycologue expérimenté et de confiance. La décision de manger ou non un champignon vous revient toujours. *Si vous doutez, jetez!*