

Les champignons comestibles peuvent aussi provoquer des symptômes d'intoxication



Lorsque l'on pense aux champignons et aux intoxications, ce qui nous vient en premier à l'esprit, ce sont les Amanites phalloïdes et les Amanites tue-mouches. Une étude, menée par Tox Info Suisse, a néanmoins démontré que les troubles chez les adultes se manifestaient le plus fréquemment **suite à la consommation de champignons comestibles** (1).

Intoxication alimentaire par les champignons comestibles avariés

La chair du champignon, riche en protéines, se dégrade rapidement surtout lorsqu'elle n'est pas conservée au frais ou qu'elle est enveloppée dans des sacs en plastique. Il est possible que les champignons déjà en vente soient conservés trop longtemps. Les champignons de culture et d'autres champignons charnus peuvent être conservés au froid plusieurs jours tandis que les espèces sauvages doivent être préparées et consommées ou congelées dans les 24 heures après leur récolte. Les mets doivent être consommés dans les 24 à 48 heures suite à leur préparation à moins qu'ils n'aient été tout de suite refroidis et conservés au réfrigérateur.

Les symptômes typiques après la consommation de champignons avariés, tels que douleurs abdominales, nausées, vomissements et diarrhées, apparaissent généralement 4 heures suite à la consommation.

Préparation incorrecte de champignons comestibles

La plupart des espèces de champignons doivent être cuits pendant au moins 10 minutes, voire 20 minutes, ou blanchis au préalable. Dans le cas contraire, des symptômes gastro-intestinaux, accompagnés de vomissements et de diarrhées, peuvent en général se manifester dans un court temps de latence de 1 à 4 heures. La bonne préparation du très populaire parasol (*Macrolepiota procera*) est particulièrement délicate. Cet imposant champignon lamellaire, dont la taille du chapeau peut atteindre 25 cm, est composé d'une partie dure située dans le centre du chapeau, qui, contrairement au reste de la chair tendre et presque aérée du chapeau, n'est souvent pas assez mijotée.

La préparation incorrecte de certaines espèces de champignons, qui doivent être blanchis au préalable, provoque également des symptômes gastro-intestinaux. L'eau de cuisson doit être jetée avant de procéder à la suite de la préparation.

La consommation de champignons crus peut aussi causer des troubles gastro-intestinaux.

Espèces de champignons nécessitant une préparation préalable particulière:

Temps de cuisson de 20 minutes au minimum

- Bolet à pied rouge (*Neoboletus erythropus*)
 - Amanite rougissante (*Amanita rubescens*)
 - Bolet bai (*Imleria badia*)
 - Russule olivacée (*Russula olivacea*)
- Blanchir et jeter l'eau de cuisson
- Clitocybe nébuleux (*Clitocybe nebularis*)
 - Armillaires (*Armillaria mellea* und *ostoyae*)

Champignons et alcool

Lors de la consommation de Coprins noir d'encre (*Coprinopsis atramentaria*) ou de lépiotes à lames fourchues (*Echinoderma asperum*) avec de l'alcool, on peut observer ce que l'on dénomme un **syndrome coprinien** accompagné d'excès de transpiration et de problèmes circulatoires.

Prévention

- **Toujours faire inspecter ses champignons par un lieu de contrôle des champignons.** Les experts en champignons vous conseillent volontiers sur la conservation et la préparation correctes (www.vapko.ch).
- Nettoyer soigneusement les champignons avant de les consommer.
- Bien couper les parties endommagées, éliminer les champignons avariés.
- Consommer les champignons frais le plus vite possible.
- Les restes de mets aux champignons ne doivent en aucun cas être conservés à température ambiante, mais au réfrigérateur.

Mesures

- En cas de symptômes gastro-intestinaux, veiller à s'hydrater suffisamment.
- Les personnes ayant souffert de maladies antérieures, les enfants et les personnes âgées devraient consulter un médecin si leurs symptômes sont autres que de légers symptômes.

Katharina Schenk-Jäger, Katharina Hofer, Christine Rauber-Lüthy

Septembre 2018 www.toxinfo.ch

Référence:

(1) Schenk-Jaeger KM, Rauber-Lüthy C, Bodmer M, Kupferschmidt H, Kullak-Ublick GA, Ceschi A. Mushroom poisoning: A study on circumstances of exposure and patterns of toxicity. Eur. J. Intern. Med.2012;23(4):e85-91.