

## Champignons : quelques réflexes salvateurs

Les champignons comestibles peuvent être succulents mais peuvent aussi parfois être confondus avec des espèces toxiques. Pour éviter les ennuis, il est recommandé de :

- ne ramasser que des champignons parfaitement identifiés, certaines espèces vénéneuses hautement toxiques ressemblant beaucoup à d'autres, comestibles ;
- en cas de doute, ne pas consommer la récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste ;
- cueillir uniquement les spécimens en bon état et prélever le champignon en entier ;
- ne pas cueillir de champignons près de sites pollués ;
- bien séparer par espèce les champignons récoltés lors de leur transport ou de leur conservation ;
- ne pas mettre les champignons dans un sac en plastique (qui accélère le pourrissement) ;
- se laver les mains après la récolte ;
- conserver les champignons dans de bonnes conditions (réfrigérateur) et les consommer dans les deux jours au maximum après la cueillette ;
- faire bien cuire les champignons et en consommer une quantité raisonnable ;
- ne jamais proposer de champignons cueillis à de jeunes enfants ;
- photographier sa cueillette avant de la cuire et de la consommer. Un bon réflexe qui peut s'avérer utile en cas d'intoxication, car la photographie aidera le médecin à choisir le traitement.
- Appeler le 15 ou le centre anti-poison si des signes d'intoxication apparaissent dans les heures qui suivent la consommation.

Sources : ANSES et Direction Générale de la Santé, septembre 2017

### Le Dico du doc



## Intoxication



Il existe plus de 5000 espèces de champignons, dont 200 à 300 sont comestibles et 50 à 100 toxiques pour l'être humain.

La toxicité est liée à la présence de substances chimiques agressives pour d'autres êtres vivants, les toxines.

Les champignons produisent toutes sortes de toxines qui leur servent à éliminer des concurrents et à protéger leur territoire. Certaines de ces toxines ont des effets nuisibles chez les humains.

La plupart des intoxications sont bénignes, se manifestant surtout par des symptômes digestifs (nausées, vomissements, diarrhées) apparaissant moins de 6 heures après le repas.

Lorsque les symptômes apparaissent plus de 6 heures après le repas c'est souvent le signe que l'intoxication est due à des substances beaucoup plus dangereuses, capables de nuire au foie, aux reins, au système nerveux ou aux muscles.

Pour soigner les personnes intoxiquées, les médecins ont besoin d'identifier le plus vite possible les champignons consommés. Des photos ou, mieux, quelques champignons non cuits sont alors particulièrement utiles.

Source : Revue Médicale Suisse, 2013; volume 9. 1465-1472

### Météo antibio

#### Risques

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| - Grippe           | faible   |
| - Bronchiolite     | faible   |
| - Inf respiratoire | modéré   |
| - Gastro-entérite  | faible   |
| - Allergie pollens | variable |

Sources : RNSA, Santé Publique France,

#### Où est la grippe en ce moment ?

Source : OMS, 29 septembre 2017

La grippe est encore très présente dans l'hémisphère sud, au Chili, dans toute l'Afrique australe, au Moyen-Orient (Arabie Saoudite notamment), en Asie du Sud-Est (Indonésie, Japon, Chine notamment) et en Océanie.

Quelques cas sont identifiés aux Etats-Unis.

En France, pas de grippe, mais du vaccin en pharmacie.

