Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 6 (1976)

Heft: 7-8

Artikel: Le monde secret des champignons : considérations d'un naturaliste devenu mycologue

Autor: Niederhauser, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829934

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Considérations d'un naturaliste devenu mycologue

S'il est des choses providentielles pour les jeunes du 3e âge (en attendant le 4e), cherchons-les dans la nature. Bien entendu encore faut-il pouvoir se déplacer à pied. Pas question de courir sur la grande route polluée, mais bien de faire des promenades modestes au début, puis plus étendues grâce à l'entraînement quotidien dans un cadre merveilleux : la forêt.

Pour ceux qui la connaissent, pas de problèmes, on y retourne toujours ; pour ceux qui l'ignorent, que de découvertes à faire ! Il faudrait être réfractaire à toutes les belles choses si lors d'une promenade, même en solitaire, on n'était pris par le charme, la fraîcheur, le calme, la beauté des arbres séculaires et des arbustes aux changements de saison.

C'est dans ce monde forestier que l'on peut évoluer selon ses aptitudes, que l'on respire à pleins poumons, que l'on retrouve une nouvelle vie, de nouvelles forces. La forêt offre surtout un centre d'intérêt qui efface peu à peu tout ce que l'on a quitté au premier jour de sa retraite. Bien sûr, tout n'est pas oublié, il reste le souvenir des amis que l'on s'est faits durant de longues années de labeur en commun.

Un nouveau départ

La retraite ne doit pas être un arrêt, non, tout n'est pas fini, elle doit être un nouveau départ, une nouvelle vie empreinte de liberté si chère et tant réclamée, qu'il faut garder jalousement sans la gâcher. Alors... promenons-nous le long du bois...

Soyons reconnaissants à nos autorités, qui, avec la Société de protection de la nature, les clubs de montagnards, s'efforcent de garder intact ce qu'il y a de plus noble, de beau et de bénéfique à la santé.

Grâce à la végétation l'air est purifié par un apport d'oxygène. La marche demande un plus grand volume d'air, les poumons oxygéneront votre sang et vous vous sentirez mieux. La lassitude ressentie durant les dernières années de travail s'effacera. On a le temps de reprendre des forces, d'autant plus facilement qu'on fumera moins ou pas du tout.

A part le bon air, bois et clairières nous offrent des petits fruits : framboises, fraises, myrtilles, qui à l'état de maturité sont délicieux à consommer sur place. Soyons modérés dans nos cueillettes et pensons aux autres, car si la nature est riche, elle n'est pas inépuisable. Il s'agit d'en prendre soin comme de son jardin.

Une question : n'entendez-vous pas une voix qui vous dit, lorsque vous rencontrez des fleurs, qu'il vous manque quelque chose : leurs noms ?

Alors procurez-vous pour peu d'argent un manuel des fleurs des prés, des bois, du Jura aux Alpes, et faites connaissance.

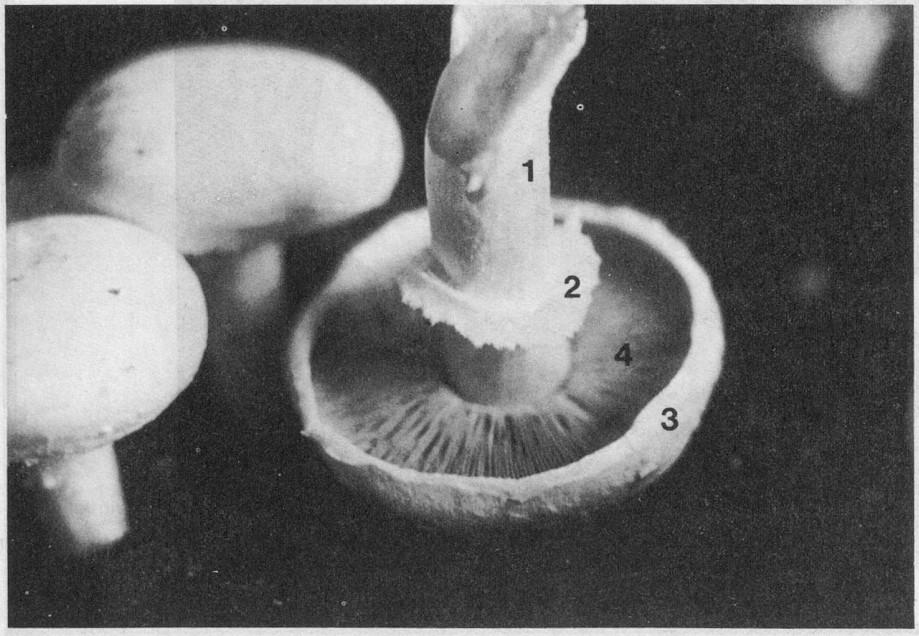
A mon avis, un jour où l'on n'apprend rien est un jour perdu, et comme nos jours sont comptés ce n'est pas le moment d'en perdre ?

De même lorsque vous êtes à l'orée des bois et des pâturages, selon les saisons, vous rencontrerez des champignons. Alors la même question se pose : Comment se nomment-ils ? Sont-ils comestibles ? Pour un débutant, il n'y a pas de honte à ne pas connaître une dizaine d'espèces, et surtout il faut qu'il sache que tous les champignons ne sont pas comestibles. Regardons-les de près, ils sont si attrayants et pleins de mystère ; ils ont de belles couleurs, ce sont des chefs-d'œuvre au point de vue croissance et conceptions diverses. Cependant il y en a de mortels (comme chez les fleurs), des toxiques, des vénéneux, ceux qui donnent des coliques, des vomissements, des sudations, des purgations, des hallucinogènes et d'autres sans aucun intérêt. Beaucoup sont comestibles et plus ou moins appréciés, chacun a son odeur et un fumet qui nous met généralement en appétit, d'autres sont âcres et dégagent des odeurs fortes.

Un aliment de valeur

Qu'apportent les champignons à l'organisme ?

Les analyses montrent qu'après dessiccation il ne reste que 8 à 15 % de matière sèche, le complément étant de l'eau. Mais dans ce qui reste, il y a des matières minérales comme l'acide phosphorique et un peu de potasse, divers sucres ou hydrates de carbone, de la lécithine (graisse phosphorée), des albuminoïdes plus ou moins digestibles qui contiennent des matières azotées. Finalement les savants y trouvent des vitamines A sous forme de caro-



◄ Psalliote. **1.** Pied. **2.** Anneau. **3.** Carpophore **4.** Lamelles.

tène, des vitamines B1, B2 et D. Ceci explique que les champignons peuvent constituer un aliment de valeur, donc nutritif. Après leur cuisson il reste un concentré de matières utiles à la vie, le tout formant un mets pauvre en calories et riche en goût.
Mais pour préparer un petit plat de champignons bien mijoté, il faut ajouter pas mal de beurre, de la farine, du vin blanc, des oignons, et on arrive ainsi à disposer d'un plat riche en calories...
L'abus de ce mets peut provoquer une indigestion, et même une augmentation du taux de cholestérol, facteur agissant sur la circulation artérielle. Usons donc, mais n'abusons pas de ces bonnes choses !
Je pense que parmi vous il y a des connaisseurs de champignons, mais je voudrais insister auprès de ceux qui voudraient le devenir : Soyez prudents !
Une méprise peut coûter cher à un certain âge et provoquer des ennuis de santé. Donc un empoisonnement de champignons chez une personne dont le cœur, le foie, lès reins, les intestins ne sont plus en bon état, peut être dangereux.
Il faut donc se méfier, et en cas de doute consulter un inspecteur officiel des champignons, ou à défaut une personne reconnue valable par une société mycologique.

Etude nécessaire

La visite d'une exposition mycologique où l'on a dénombré 300 à 600 espèces de champignons nous laisse deviner la somme de connaissances que les déterminateurs doivent accumuler pendant des années pour connaître les ordres, les familles, tribus, genres et espèces, ainsi que leur classification au point de vue comestibilité ou non.
En rentrant chez vous, soyez sincère, posez-vous cette question par exemple : sur les 70 cortinaires exposés, j'en reconnaîtrais combien ? Pourrais-je donner des noms ? Je ne le pense pas, car même des personnes douées n'y parviennent pas toujours (je ne parle pas des experts). Cette constatation doit procurer une émulation, un nouvel élan, car si l'on veut savoir, il n'est pas trop tard pour apprendre, pour faire un effort.
Par les jours de mauvais temps on peut compléter ses connaissances. Boileau disait : « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage, sans cesse le polissez et le repolissez... » C'est après

L'expert fédéral Kurt Niederhauser en pleine exploration. ►

l'effort qu'on trouve la satisfaction. Cette dernière sera d'autant plus grande que l'on se sera donné de la peine. Tout compte fait, il n'est pas facile pour un débutant de discerner plus de trois ou quatre espèces par an. Ce n'est pas désespérant, et il n'y a pas lieu d'abandonner, car à force de faire des sorties, vous vous apercevrez en voyant les mêmes champignons dans tous les états de croissance, que vous les reconnaîtrez plus facilement. C'est là le début d'un nouveau plaisir et les progrès seront sensibles.

Précautions élémentaires

A ceux qui n'ont pas l'habitude de cueillir des champignons je fais une petite recommandation : coupez-en quelques-uns, ne les arrachez jamais. Exceptionnellement vous pouvez en déterrer un avec ménagements (car vous risquer d'abîmer le réseau du champignon souterrain) ceci dans le but de simplifier la tâche du déterminateur.

S'il y a différentes espèces cueillies, mettez-les séparément dans des cornets en papier (les emballages en plastique sont à proscrire en raison de la fermentation qui peut rendre dangereuse la consommation de bons champignons).

Les sachets de papier trouveront leur place dans un petit panier d'osier, facile à transporter, et qui protège le contenu contre l'écrasement. Le déterminateur vous en sera reconnaissant, surtout si votre cueillette a été faite proprement (élimination des mousses et débris de tous ordres).

Ne vous croyez pas obligés de faire une razzia ou de battre des records !

Morchella vulgaris (cru, ce champignon est un poison).

Une récolte de 2 kg peut assouvir bien des appétits. L'accaparement est un vilain défaut.

Il est scientifiquement établi que la forêt a besoin de tous ses biotopes pour assurer les échanges nécessaires à sa continuité.

Trois catégories

Selon leur croissance les champignons peuvent être classés en trois catégories :

Les saprophytes qui tirent leur alimentation du fumier, du bois en décomposition, des pives, des peaux poilues ou même d'insectes morts.

Les parasites poussent sur des organismes vivants comme des champignons, des arbres, des plantes et même entre les doigts des pieds de l'homme !

Les mycorhiziques sont ceux qui vivent en symbiose avec des extrémités de racines d'arbres. Dans ce cas l'arbre profite du champignon et réciproquement.

Certains champignons enfin peuvent être de deux catégories, c'est-à-dire soit saprophytes, soit mycorhiziques. Tout cela fait l'objet d'études scientifiques et peut paraître compliqué.

Tout le monde a remarqué que certains champignons ont une prédilection pour certains arbres, de là à croire que vous trouverez des morilles ou des bolets sous chaque sapin il y a un long chemin !

Depuis le temps que j'explore les prés et les bois je me suis aperçu qu'à certains endroits où jadis je faisais des jolies récoltes, tout a disparu depuis plus de vingt ans. Il peut y avoir deux raisons à cet état de choses :

1. Un arbre voisin a été abattu et en deux ou trois ans la pousse de tout champignon a cessé.
2. La cueillette a été abusive, c'est-à-dire que tous les champignons visibles ont été coupés plusieurs fois de suite. Le mal est d'autant plus grand que les petits champignons n'étaient pas encore en état de donner des spores. Or, le champignon souterrain ne dure pas toujours, il peut même se détruire lui-même. C'est là une raison majeure de laisser sur pied les plus gros, qui ne sont plus comestibles mais encore féconds en spores, et les tout petits qui risquent de pouvoir en fin de saison projeter encore des spores.

La sauvegarde des lignées

Il est important de laisser toujours dans une lignée au moins le 10 % au début de l'automne et même 20 % en fin de saison. Pour garantir au maximum la réserve ainsi faite, il est prudent de couvrir les coupes, les petits champignons et si possible les grands d'un peu de mousse, de lychen, d'une branche de sapin, d'herbe ou de feuilles pour camoufler.

Cette méthode a fait ses preuves, évidemment il y a le risque qu'un collègue découvre l'astuce... Il vous arrivera aussi de trouver des champignons retournés ; si vous aimez la nature retournez-les de manière à ce que les lamelles soient dirigées vers le sol, car les rayons ultra-violets détruisent les mycéliums et probablement aussi les spores qui les font naître. Les champignons souterrains étendent leur réseau d'hyphes à quelques centimètres de la surface du sol. Ce réseau étant fragile, on sera bien inspiré de ne pas le piétiner.

Les chapeaux, ou carpophores, portent donc les organes reproducteurs qui se détachent des basides qui sont sur les lamelles ; dans la classe des basidiomycètes, il s'agit des spores (graines). La spore est très petite, environ de la grandeur d'un globule sanguin, c'est-à-dire qu'elle a cinq millièmes de millimètre de diamètre. La forme de la spore est variable de même que sa couleur. Grâce au microscope on peut arriver à déterminer certaines espèces de champignons, mais ce n'est qu'un critère parmi d'autres.

Comme dans tous les problèmes de reproduction, il ne faut pas croire que chaque petite spore donne un champignon. Si c'était le cas, il n'y aurait plus de place pour les arbres de la forêt !

Savez-vous que de grands mycologues affirment, par exemple, que le champignon connu sous le nom de rosé, bouchon de champagne, boule de neige (Psalliota arvensis) arrivé à maturité, peut produire 40 000 000 de spores à l'heure pendant des heures ? Le plus remarquable, est que lorsque le champignon est encore fermé, en forme de boule, les lamelles qui portent les graines sont protégées par un voile reliant le pied au bord du chapeau. Ainsi elles sont à l'abri des impuretés, des insectes et des champignons parasites. A maturité — on pourrait dire puberté — le le voile se déchire au bord du chapeau, puis se replie contre le pied. Il forme un anneau.

J'ai eu l'occasion, grâce à mon appareil électronique à cycle programmé, de filmer la croissance de ce champignon et d'autres aussi, d'une façon spectaculaire.

Kurt Niederhauser
(Photos K. Niederhauser et G. G.)

Prochain article :
La reproduction des champignons.