



## FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :

# “LA CHASSE AUX CHAMPIGNONS”



### INTRODUCTION

L'**automne** est une saison magnifique pour profiter de la nature et passer du temps de qualité en famille.

Nous vous proposons dans cette fiche d'aller à **la chasse aux champignons**.

Cela nous vous emballer pas ? Voici quelques autres idées d'activité simples à réaliser :

**PROMENADE DANS LA NATURE** : Profitez des couleurs chatoyantes de l'automne en vous promenant dans les parcs ou les forêts. C'est une excellente façon de rester actif tout en admirant les paysages magnifiques.

**OBSERVATION DES OISEAUX** : L'automne est une période idéale pour observer les oiseaux migrateurs. Apportez des jumelles et un guide des oiseaux pour identifier les différentes espèces que vous rencontrez.

**CUEILLETTE DE FRUITS D'AUTOMNE** : Rendez-vous dans un verger pour cueillir des pommes, des poires ou des châtaignes.





### ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement, prévoyez une chaise pliante pour qu'il puisse s'asseoir et ainsi se reposer. Pensez aussi à lui offrir à boire régulièrement.



## CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS

### INTRODUCTION

La cueillette des champignons est une activité automnale idéale pour profiter de la nature, apprendre à reconnaître différentes espèces de champignons et passer un moment convivial. Cette activité est particulièrement adaptée aux personnes de plus de 60 ans et à leurs proches aidants, offrant une occasion de se détendre et de se reconnecter avec la nature.

### Objectifs de l'Activité

- Découvrir et identifier différentes espèces de champignons.
- Promouvoir l'activité physique douce en plein air.
- Favoriser les échanges intergénérationnels et le lien social.
- Sensibiliser à la sécurité et aux bonnes pratiques de la cueillette.

### Matériel Nécessaire

- Panier en osier ou sac en toile pour la cueillette.





- Couteau de cueillette (avec une lame courbée).
- Guide de champignons (livre ou application mobile).
- Vêtements adaptés à la météo (veste imperméable, bottes, chapeau).
- Bouteille d'eau et encas.
- Téléphone portable pour les urgences.

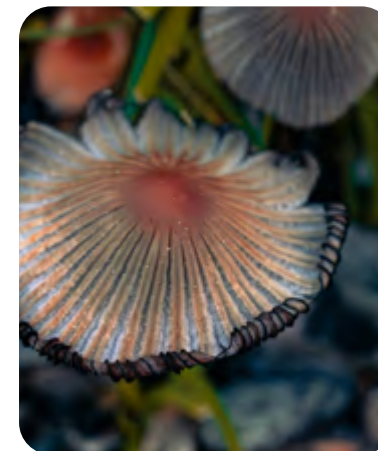
## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### 1 / Accueil et Présentation

- Accueil des participants et présentation de l'activité.
- Distribution du matériel nécessaire.
- Explication des règles de sécurité et des bonnes pratiques de cueillette.

### 2/ Introduction à la Mycologie

- Brève présentation des champignons : leur rôle dans l'écosystème, les différentes espèces.
- Conseils pour identifier les champignons comestibles et éviter les espèces toxiques.





### 3/ Départ en Forêt

- Départ en groupe vers une zone de cueillette préalablement identifiée.
- Marche douce et observation de la nature environnante.

### 4/ Cueillette des Champignons

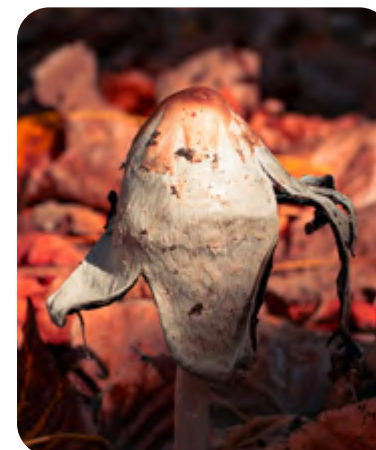
- Recherche et cueillette des champignons sous la supervision d'un guide expérimenté.
- Identification et tri des champignons récoltés.

### 5/ Pause et Partage

- Pause pour se reposer, boire et manger un encas.
- Partage des découvertes et échanges sur les différentes espèces trouvées.

### 6/ Retour et Conclusion

- Retour au point de départ.
- Bilan de l'activité et vérification des champignons récoltés.
- Distribution de fiches récapitulatives sur les champignons comestibles et toxiques.





## ASTUCE HELPY :

Pour faciliter la participation de votre proche fragile, pensez à travailler en duo avec lui afin de le guider et de ne pas le laisser seul.

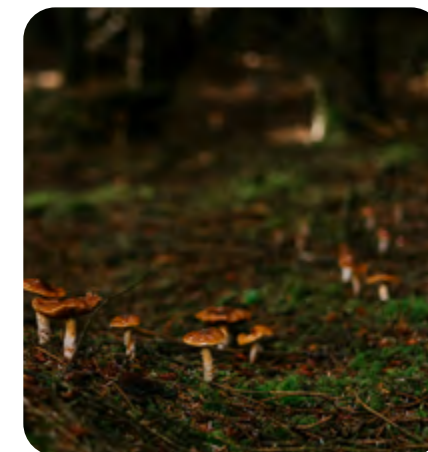


## CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Ne cueillez que les champignons que vous pouvez identifier avec certitude.
- Évitez les zones polluées ou proches des routes.
- Ne consommez pas les champignons avant de les avoir fait vérifier par un expert.
- Portez des vêtements visibles et adaptés à la météo.

## BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ

- Amélioration de la condition physique grâce à la marche.
- Stimulation cognitive par l'apprentissage et l'identification des champignons.
- Renforcement des liens sociaux et familiaux.
- Apaisement et réduction du stress grâce au contact avec la nature.





## VOICI QUELQUES-UNS DES MEILLEURS ENDROITS POUR CUEILLIR DES CHAMPIGNONS :

**Forêts et Bois :** Les forêts bien établies avec une grande variété d'espèces d'arbres sont idéales. Les champignons aiment les zones riches en mousses et ombragées, notamment sous les hêtres, pins et chênes .

**Le Long des Sentiers :** Les bords des sentiers forestiers sont souvent propices à la cueillette, car ils offrent un environnement humide et ombragé .

**Sous les Feuilles Mortes :** Les champignons aiment pousser sous les feuilles mortes, où l'humidité est retenue .

**Les zones riches en mousses :** Les cèpes, par exemple, préfèrent les zones riches en mousses et ombragées .

**Les régions spécifiques :** Certaines régions sont particulièrement réputées pour leurs champignons :

- Aveyron et Lozère : Idéales pour les bolets et cèpes.
- Var : Connu pour les sanguins, pieds de mouton, morilles et





## ASTUCE HELPY :

**Évitez les zones polluées :** Les champignons absorbent les polluants, donc évitez les bords de route et les zones industrielles .  
**Respectez la nature :** Ne cueillez que ce dont vous avez besoin et laissez les petits champignons pour qu'ils puissent se développer.



chanterelles.

- Vosges, Massif central, Sologne : Bonnes pour les girolles .

## COMMENT PRÉPARER LES CHAMPIGNONS CUEILLIS ?

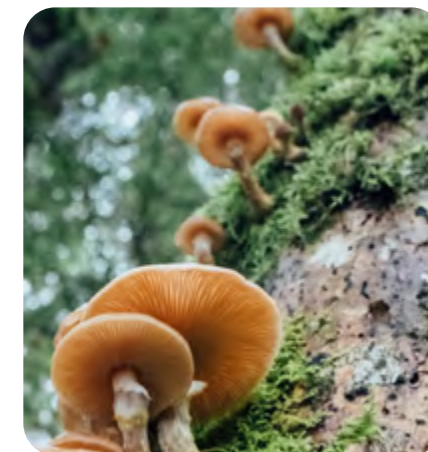
Préparer les champignons cueillis est une étape essentielle pour profiter pleinement de leur saveur et de leurs bienfaits. Voici quelques conseils pour bien les préparer :

### 1- NETTOYAGE DES CHAMPIGNONS

- **Ne pas les laver à grande eau :** Utilisez un pinceau ou un chiffon humide pour enlever la terre et les débris. L'eau peut altérer leur texture et leur goût .
- **Couper les parties abîmées :** Retirez les parties endommagées ou trop sales avec un couteau.

### 2- PRÉPARATION ET CUISSON

- **Couper les champignons :** Selon la recette, coupez les champignons en lamelles, en quartiers ou laissez-les entiers pour les plus petits.
- **Faire sauter :** Faites chauffer un mélange de beurre et d'huile





dans une poêle. Ajoutez les champignons et faites-les sauter à feu vif sans les remuer pendant environ 20 secondes, puis mélangez jusqu'à ce qu'ils soient dorés .

- **Assaisonner** : Salez, poivrez et ajoutez des herbes fraîches comme du persil en fin de cuisson .

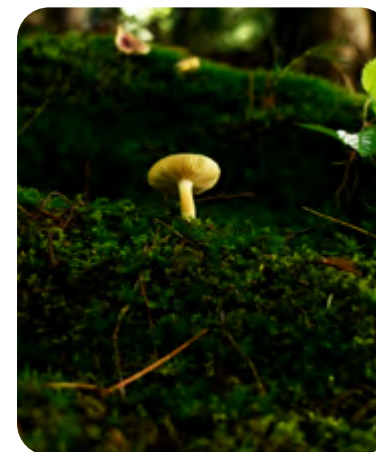
### 3- CONSERVATION

- **Réfrigération** : Les champignons frais peuvent être conservés dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.

- **Congélation** : Pour une conservation plus longue, blanchissez les champignons pendant quelques minutes, égouttez-les bien, puis congélez-les en une seule couche avant de les transférer dans des sacs de congélation .

- **Séchage** : Les champignons peuvent être séchés à l'air libre ou dans un déshydrateur. Une fois secs, conservez-les dans des bocaux hermétiques .

- **Conserve** : Vous pouvez également les mettre en conserve







dans des bocaux stérilisés avec de l'eau salée ou une marinade .

### QUELQUES IDÉES DE RECETTES SIMPLES :

**Omelette aux champignons :** Faites sauter les champignons et ajoutez-les à une omelette pour un repas rapide et savoureux.

**Risotto aux champignons :** Ajoutez des champignons sautés à un risotto crémeux pour une touche automnale.

**Soupe de champignons :** Faites mijoter des champignons avec des oignons, de l'ail, du bouillon et de la crème pour une soupe réconfortante.

Ces méthodes vous permettront de profiter pleinement de votre cueillette et de savourer vos champignons de différentes façons. Bon appétit !





## ASTUCE HELPY :

**Ne cuisinez jamais un champignon sans vous être parfaitement assuré de sa non-toxicité. Demandez à votre pharmacien ou à un spécialiste !**



## COMMENT RECONNAÎTRE LES CHAMPIGNONS TOXIQUES ?

Reconnaître les champignons toxiques est crucial pour éviter les intoxications. Voici quelques conseils pour vous aider à les identifier :

### CARACTÉRISTIQUES DES CHAMPIGNONS TOXIQUES

Couleurs vives et inhabituelles : Beaucoup de champignons toxiques ont des couleurs vives comme le rouge, le jaune ou l'orange, qui servent de signaux d'avertissement naturels.

- **Présence d'un anneau et d'une volve** : Les champignons comme l'amanite phalloïde (chapeau de la mort) ont un anneau autour du pied et une volve à la base .

- **Odeur désagréable** : Certains champignons toxiques dégagent une odeur forte et désagréable, contrairement aux champignons comestibles qui ont souvent une odeur agréable .

- **Chapeau et lames** : Observez le dessous du chapeau. Les champignons toxiques peuvent avoir des lames blanches, jaunes ou vertes, et des chapeaux avec des écailles ou des verrues .





### EXEMPLES DE CHAMPIGNONS TOXIQUES :

- **Amanite Phalloïde** (*Amanita phalloides*) : Chapeau vert olive, lamelles blanches, volve blanche. Responsable de la majorité des intoxications mortelles .
- **Galerina Marginata** : Petit champignon brun qui pousse sur le bois pourri, contient des toxines similaires à celles de l'amanite phalloïde .
- **Cortinaire Couleur de Rocou** (*Cortinarius rubellus*) : Champignon orange-brun, provoque des lésions rénales graves.

### CONSEILS DE SÉCURITÉ

- **Utilisez un guide** : Munissez-vous d'un guide de champignons ou d'une application mobile pour identifier les espèces.
- **Consultez un expert** : En cas de doute, faites vérifier votre cueillette par un pharmacien ou un mycologue .
- **Ne consommez pas les champignons crûs** : Certains champignons comestibles peuvent être toxiques s'ils ne sont pas bien cuits .





### RÈGLES DE BASE :

- **Cueillez le champignon entier** : Prenez le champignon avec son pied pour une identification complète.
- **Évitez les zones polluées** : Les champignons absorbent les polluants, donc évitez les bords de route et les zones industrielles .
- **Séparez les espèces** : Ne mélangez pas les champignons dans votre panier pour éviter les contaminations croisées.

**EN SUIVANT CES CONSEILS, VOUS POURREZ PROFITER DE LA CUEILLETTE EN TOUTE SÉCURITÉ.**

