

## Le mot de la présidente

La fin de chaque année est une période spéciale pour le conseil d'administration. Chacun d'entre nous fait un résumé de ses activités en espérant avoir atteint ses objectifs. Or, l'année 2008 fut excellente.

---

**France Bourgoin**

---

Lors de notre 16<sup>e</sup> année d'activités de nettoyage, un plus grand nombre de bénévoles s'est présenté les samedis matins, ce qui a permis d'atteindre la quantité prévue de rebuts retirés des berges. Notre directeur et responsable de ces activités, Robert Léo Gendron, vous expose un bref résumé des résultats. À prime abord, le nettoyage des berges ne semble peut-être pas aussi spectaculaire que les projets de revégétalisation. Cependant, son impact sur le milieu (arrêt de la pollution de l'eau par les rebuts et retour de la végétation sur la berge) en fait une activité essentielle à la survie de nos écosystèmes de milieu humide et à la qualité de l'eau.

En ce qui concerne notre 2<sup>e</sup> saison de revégétalisation, plus de 4000 arbres ont été plantés chez dix producteurs de l'Estrie en 2008. L'année 2009 s'annonce aussi chargée, car notre coordonnatrice, Maryse Nicol, poursuivra la revégétalisation



Marie Goyette, Hubert Richard, Hugues Ménard, Sabrina Plante et Michel Larivée à Stanstead.

des berges et fera la caractérisation de sites pour évaluer les besoins afin d'obtenir un écosystème riverain en santé.

Également dans le journal, Sabrina Plante, notre assistante-coordonnatrice, nous éclaire sur l'eau embouteillée. Est-il préférable de consommer l'eau de l'aqueduc ou l'eau embouteillée ? Sabrina signe aussi un article sur l'agroforesterie, une discipline peu connue qui pourrait apporter de nombreux bienfaits sur les pratiques agricoles. Enfin, pour les consommateurs de champignons qui désireraient en faire la cueillette, Maryse Nicol nous dresse une liste de conseils pratiques accompagnés d'une délicieuse recette.

Nous sommes fiers des projets réalisés depuis 16 ans et désirons poursuivre notre action en environnement pendant de nombreuses années. C'est pourquoi nous sollicitons votre aide, que ce soit par votre présence sur le terrain, au bureau, dans le conseil d'administration, par un don ou en devenant membre d'Action Saint-François. Vous pouvez également nous appuyer en achetant des T-shirt d'Action Saint-François (trois couleurs et tailles différentes).

Nous vous souhaitons bonne lecture, un bon temps des fêtes et espérons vous rencontrer à notre assemblée générale à la fin de l'hiver.

### Sommaire

Le mot de la présidente .....	1
Une bonne participation aux activités de nettoyage .....	2
La vérité sur l'eau potable, qu'elle soit embouteillée ou non .....	3
Une vision durable de l'exploitation agricole.....	4
Les champignons comestibles.....	6

# Une très bonne participation aux activités de nettoyage de 2008

Action Saint-François a réalisé une excellente année de nettoyage en 2008. Nous avons réussi à nettoyer neuf cours d'eau différents (30 activités de nettoyage en tout) situés dans le bassin versant de la rivière Saint-François : La rivière Saint-François à Sherbrooke, un tributaire de la rivière Massawippi à North Hatley, le ruisseau Sam-Orr à Bury, un tributaire du ruisseau Sleeper à Stanstead, le ruisseau Brookbury à Bury, le ruisseau Sleeper à Stanstead, le ruisseau Veillette à Compton, la rivière Magog à Sherbrooke et finalement le Marais de la rivière aux Cerises à Magog.

## **Robert Léo Gendron**

Nous avons retiré des cours d'eau, du 3 mai au 1<sup>er</sup> novembre, 13,5 tonnes métriques de rebuts dont 7,6 tonnes de métal (voir le tableau ci-bas). Environ 83,5 % des rebuts ont été dirigés chez des récupérateurs de la région et 16,5 % l'ont été au site d'enfouissement sanitaire de Sherbrooke (ou au centre de transfert, étant donné la fermeture du site d'enfouissement).

La participation bénévole a été excellente car 142 personnes sont venues au moins une fois à nos activités de nettoyage. Plusieurs de ces personnes sont revenus plus d'une fois et un total de 250 présences a été atteint pour l'ensemble des opérations. Des groupes d'étudiants (Mont Notre-Dame, le

Salésien) et un groupe de jeunes du Carrefour Jeunesse Emploi ont mis la main à la tâche. Action Saint-François a aussi accueilli des jeunes supervisés par l'organisme de justice Le Pont. Ces derniers devaient réaliser des mesures de réparation envers la communauté dans le cadre de la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents et ils étaient quelques-uns à le faire lors de nos opérations terrain. J'aimerais remercier chaleureusement tous ces bénévoles pour leur appréciable participation.

J'aimerais aussi remercier Environnement Canada pour nous avoir accordé, encore cette année, une subvention qui nous a permis de nettoyer les cours d'eau de la région en 2008. Finalement, j'aimerais remercier Maryse Nicol et Sabrina Plan-

te pour leur excellent travail d'assistantes-coordonnatrices lors des nettoyages. Leur dévouement et leur efficacité m'ont agréablement surpris et ravis. Ce fut une excellente année sur tous les aspects !

## Action Saint-François a besoin de vous !

Deux postes d'administrateurs sont vacants sur le conseil d'administration de l'organisme. Un administrateur assiste aux réunions du conseil d'administration une fois par mois, à raison d'environ deux heures par réunion. Il peut être le responsable de dossiers particuliers (financement de l'organisme, recherche d'information, etc). Il peut tenir un poste particulier au conseil d'administration comme : président, vice-président, secrétaire, ou trésorier. Il assiste à l'assemblée générale du groupe une fois par année.

Si vous êtes disponible et intéressé pour ces postes, veuillez nous le faire savoir le plus tôt possible. Veuillez contacter Robert Léo Gendron au 819 563-5362.

## Activités de nettoyage de avril à octobre 2008

Cours d'eau	Nombre d'activités de nettoyage	Nombre de Bénévoles	Métal (kg)	Pneus (kg)	Verre et plastique (kg)	Rebuts (kg)	Total (kg)
Rivière Saint-François (Sherbrooke)	1	2	30	0	0	35	65
Tributaire de la rivière Massawippi (North Hatley)	2	14	725	0	0	135	860
Ruisseau Sam-Orr (Bury)	2	10	291	0	0	115	406
Tributaire du ruisseau Sleeper (Stanstead)	2	19	591	300	100	795	1786
Ruisseau Brookbury (Bury)	1	3	355	0	0	45	400
Ruisseau Sleeper (2 <sup>e</sup> site) (Stanstead)	6	48	1577	996	225	355	3153
Ruisseau Veillette (Compton)	1	12	491	0	0	300	791
Rivière Magog (Sherbrooke)	1	2	50	0	5	0	55
Marais de la rivière aux Cerises (Magog)	14	156	3481	132	1910	447	5970
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>266</b>	<b>7591</b>	<b>1428</b>	<b>2240</b>	<b>2227</b>	<b>13486</b>

Matières récupérées : 83.5%  
Bénévoles différents : 142 personnes

Matières enfouies : 16.5%  
Participation bénévole totale : 266 personnes

# La vérité sur l'eau potable, qu'elle soit embouteillée ou non !

On dit que la consommation d'eau embouteillée dépasse largement celle de l'eau provenant du robinet. Actuellement, on retrouve plus de 100 marques différentes d'eau embouteillée sur le marché. D'ailleurs, l'eau commercialisée est l'industrie des breuvages ayant la plus forte croissance, plus forte même que celle de l'alcool ! Le *New York Times* a estimé qu'un ménage moyen nord américain pouvait dépenser jusqu'à 1400 \$ par an pour son eau embouteillée. Les gens sont donc prêts à déboursier pour une ressource naturelle qu'on nous offre à même notre cuisine (à condition bien sûr de payer nos taxes) ! Voici la vérité sur l'eau, qu'elle soit embouteillée ou non !

## Sabrina Plante

Il existe plusieurs types d'eau embouteillée : l'eau de source, l'eau minérale, l'eau potable et l'eau de source gazéifiée. Pour porter le nom d'eau de source, l'eau doit provenir d'une source souterraine et contenir moins de 500 parties par million (ppm) de minéraux. L'eau minérale provient elle aussi d'une source souterraine, mais doit contenir plus de 500 ppm de minéraux. L'eau potable embouteillée, peut provenir de n'importe quel type de source, la plupart du temps d'un réservoir municipal, et est purifiée par un procédé (la distillation par exemple). Finalement, l'eau de source gazéifiée est une eau qui contient du gaz carbonique, qui peut être soit de source naturelle ou ajouté avant l'embouteillage. Est-ce que l'eau embouteillée est plus saine que l'eau du robinet ? Selon Santé Canada, les normes de qualité sont semblables pour l'eau embouteillée et l'eau du robinet. L'eau en bouteille n'est pas stérile tout comme celle du robinet. Les deux contiennent des bactéries qui ne sont pas pathogènes et qui n'ont donc pas d'effet sur la santé humaine. Vous ne risquez donc pas plus d'être malade en buvant l'eau de l'aqueduc. Mais

qu'est-ce qui distingue donc l'eau du robinet à celle embouteillée ? Le prix, la présence de chlore et par conséquent le goût ! À Sherbrooke, l'eau à laquelle nous avons accès par le réseau d'aqueduc de la ville est chlorée et ozonée. L'ozonation consiste en l'ajout d'ozone dans l'eau avant d'y faire passer un courant électrique. Ainsi, on élimine les pathogènes et l'odeur et on améliore le goût et la couleur. Puisque l'eau doit parcourir des kilomètres avant d'atteindre notre robinet, elle doit contenir un agent désinfectant pour le trajet : le chlore. La chloration de l'eau est un procédé peu coûteux et efficace pour éliminer les bactéries pathogènes tel que *E. coli*. Citoyens de Sherbrooke, vous pouvez vous compter chanceux d'avoir une eau de qualité coulant de votre robinet, car la qualité de l'eau de certaines municipalités laisse encore à désirer. Le chlore laisse malheureusement un goût parfois prononcé à l'eau, ce qui pousse les consommateurs à acheter de l'eau embouteillée ou à traiter l'eau à même leurs robinets. De plus, il existe quelques études démontrant que le chlore et ses produits dérivés retrouvés dans l'eau augmentent légèrement les risques de cancer de la vessie. Tout ceci est assez pour faire peur à la popu-

lation, qui prendra d'assaut les supermarchés pour faire ses provisions d'eau embouteillée ! L'eau en bouteille ne contient généralement pas de chlore, celui-ci étant éliminé par un procédé de purification avant l'embouteillage.

Toutefois, l'eau en bouteille a une grande empreinte écologique. Nous consommons ici, en Amérique du Nord, de l'eau Evian sortie tout droit des Alpes françaises, alors que les français consomment de l'eau Fidji, puisée directement sur les îles de ce nom. Vous imaginez l'impact environnemental du transport de ces milliers de bouteilles d'un continent à l'autre ! De plus, quand on parle d'eau embouteillée, on parle forcément de plastique. Bien que les bouteilles d'eau soient recyclables, elles ont un plus grand impact sur l'environnement qu'un verre réutilisable et qu'un robinet. Et même s'il nous vient l'envie de les réutiliser à plusieurs reprises, on le déconseille. En effet, le plastique, de qualité médiocre, se détériore rapidement et certains composés peuvent se retrouver dans les liquides de consommation. Il est donc recommandé de réutiliser seulement vos bouteilles de verre ou d'acheter une bouteille réutilisable en plastique ne contenant pas de bisphénol-A (BPA) ou en acier inoxydable. L'eau est un besoin essentiel que nous devons combler à chaque jour. Notre consommation a donc beaucoup d'influence sur notre santé et notre environnement. Vous voilà maintenant éclairé sur les mystères entourant l'eau potable, qu'elle soit embouteillée ou non. Il n'en reste qu'à vous de faire les choix de consommation qui vous semblent les plus responsables !



Filles du Mont Notre-Dame avec d'autres bénévoles.



Mario Fontaine, Benoît Ferland, Hubert Richard, Sabrina Plante, Stéphanie Houle, Carole Lacroix, Philippe Rhéaume.

# Une vision durable de l'exploitation agricole

Depuis sa création en 1992, Action Saint-François se préoccupe de la qualité des cours d'eau de son bassin versant, soit celui de la rivière Saint-François. Un bassin versant n'inclut pas seulement les cours d'eau, mais aussi toutes les terres drainées par ces cours d'eau. On sait très bien que l'eau qui ruisselle sur les sols emporte avec elle ce qui se trouve sur son chemin (sédiments, fertilisants, pesticides, etc.). La conservation de l'eau passe donc nécessairement par la conservation des sols du bassin versant. Dans le bassin de la Saint-François, ce n'est pas moins de 23 % du territoire qui est consacré à l'agriculture alors que les cours d'eau et lacs ne représentent que 3.7 %. Il y a de quoi étendre nos efforts à la terre ferme !

### Sabrina Plante

Les producteurs agricoles de la région sont conscients de la responsabilité environnementale qu'ils ont. Durant la dernière décennie, ils ont été pointés du doigt pour plusieurs problèmes environnementaux qui ont surgi, mais aucune méthode de culture alternative ne leur était proposée. La monoculture, soit la culture intensive d'une seule espèce végétale, a malheureusement causé de graves déséquilibres écologiques. Avec l'utilisation de la machinerie agricole lourde, les sols sont de plus en plus compactés, ne laissant pénétrer qu'une infime proportion de l'eau de pluie. Les producteurs agricoles sont maintenant aux prises avec des problèmes d'érosion éolienne ou d'érosion causés par le lessivage des sols arables et des rives.

Aujourd'hui, plusieurs producteurs ont décidé de renverser la vapeur et sont passés à l'action pour protéger les écosystèmes agricoles et aquatiques. Certains d'entre eux ont d'ailleurs contacté Action Saint-François pour réaliser des travaux de revégétalisation des berges de leurs cours d'eau. La revégétalisation des berges n'est qu'une facette d'un domaine plus vaste et très intéressant pour le développement durable de l'agriculture, soit celui de l'agroforesterie.

De façon simplifiée, l'agroforesterie c'est l'intégration d'arbres dans la culture agricole. Il existe plusieurs types de systèmes agroforestiers outre les bandes riveraines : les cultures intercalaires, les haies brise-vent, le silvopastoralisme (élevage sous couvert forestier), etc. Elle peut être appliquée pratiquement n'importe où avec

une variété de combinaisons de culture. D'ailleurs, même les Indiens d'Amazonie et certains producteurs de café du Costa Rica mettent en pratique ce procédé !



Culture intercalaire de café à l'ombre d'Eucalyptus au Costa Rica

### Les cultures intercalaires

Elles sont constituées de rangées d'arbres (peupliers, noyers, chênes, etc.) alternées avec des rangées de cultures (blé, maïs, soya, etc.). Elles ont l'avantage de réduire la vitesse de l'eau qui s'écoule à la surface du champ, réduisant ainsi la quantité de sédiments se retrouvant dans les cours d'eau à proximité. Les arbres empêchent les forts vents d'atteindre les sols nus après les récoltes et réduisent donc l'érosion éolienne. L'ombre créée sur le champ évite son dessèchement. Avec les racines s'étendant sous la culture, on soupçonne même les arbres de jouer le rôle de filet qui capterait une portion des fertilisants qui sont lessivés dans les sols et qui finiraient par atteindre nos cours d'eau.

### Les avantages multiples de l'agroforesterie

Je n'ai même pas assez de doigts pour compter les avantages environnementaux que procure l'agroforesterie. Les arbres d'un système agroforestier servent d'habitat aux oiseaux qui peuvent contrôler les populations d'insectes ravageurs. On peut réduire et même éliminer l'utilisation des insecticides. Les feuilles des arbres qui tombent à l'automne sur les champs fournissent des éléments nutritifs au sol en se décomposant. On peut donc diminuer la quantité de fertilisants à appliquer sur la culture. En s'accaparant les surplus des éléments essentiels à une culture (eau, lumière, nutriments), les arbres ne laissent aucun reste pour les mauvaises herbes, évitant ainsi leur propagation dans le champ. On peut alors éviter l'utilisation d'herbicides. Il est même montré que certaines cultures ont une meilleure productivité sous un couvert ombragé. Sans oublier nos fameuses vaches, dans les systèmes silvopastoraux, qui peuvent se reposer à l'ombre des ar-

bres lorsque le soleil se fait brûlant. En plus des avantages environnementaux que ces systèmes procurent, ils peuvent devenir une source de revenus substantiels pour les producteurs. Une fois que les arbres ont atteint la maturité, le producteur peut exploiter cette ressource soit pour le bois d'œuvre, les pâtes et papiers ou les fruits.

Pour l'instant, les agriculteurs sont réticents à perdre des mètres carrés d'exploitation pour y mettre des arbres. De plus, ces arbres peuvent rendre la manipulation de la machinerie un peu plus complexe. Mais l'augmentation de productivité de la culture et les bénéfices environnementaux et économiques qui peuvent être retirés d'un système agroforestier surpassent amplement ces désagréments. Agroof, une



# Bilan des activités de revégétalisation

La saison 2008 étant presque terminée, l'équipe de revégétalisation se prépare déjà à clore cette merveilleuse année et est prête pour entamer la prochaine. Nous avons eu une année remplie de nouveaux projets avec plusieurs changements au sein de l'équipe. Premièrement, notre coordonnatrice de la revégétalisation, Cybelle Boucher, attend un petit bébé et est donc en congé pour bien prendre soin d'elle. C'est l'assistante coordonnatrice, Maryse Nicol, qui prendra sa place durant cette période, assistée par une nouvelle venue dans l'équipe, Sabrina Plante, biologiste, diplômée de l'université de Sherbrooke. Marie-Eve Dion, qui était des nôtres au printemps, a poursuivi son travail de planteuse pour l'automne et Nathalie Hallée, finissante en technique de bioécologie au cégep de Sherbrooke, s'est jointe à nous pour la plantation.

## L'équipe de la revégétalisation



Nathalie Hallé, Maryse Nicol, Sabrina Plante, Marie-Ève Dion

### **Cybelle Boucher et Maryse Nicol** Coordonnatrices à la revégétalisation

Encore plus d'arbres! Cette année, il y a eu deux saisons de plantation, contrairement à l'année 2007 où la plantation ne s'est faite qu'au printemps. Notre travail d'aménagement de bandes riveraines s'est effectué chez dix producteurs. C'est 2570 arbres qui ont été plantés sur le bord des cours

d'eau dans les municipalités de Compton, Martinville, Sainte-Edwidge-de-Clifton et Saint-Herménégilde totalisant 4779 mètres de berges renaturalisées. En plus, 1593 arbres ont été plantés comme haie brise-vent dans la municipalité de Saint-Malo.

Pour ce qui est de l'année 2009, plusieurs nouveaux projets feront leur apparition

dans le secteur de la revégétalisation. Premièrement, Action Saint-François, en collaboration avec le COGESAF, aménagera des bandes riveraines pour les riverains de l'Association Amicale du Domaine du Lac Lovering situé dans le Canton de Magog. Afin de respecter la nouvelle réglementation sur la protection des berges de la ville de Magog, près de 400 arbres et arbustes seront plantés le long des berges du lac Lovering. De plus, Action Saint-François débutera un projet de caractérisation dans le bassin versant de la rivière aux Saumons, bassin où nous aménageons des bandes riveraines depuis le tout début des activités de revégétalisation. Ce projet va nous permettre de mieux cibler les secteurs où se trouvent les problèmes d'érosion tout en continuant d'aménager les bandes riveraines. En collaboration avec les municipalités de Martinville, Sainte-Edwidge-de-Clifton, Saint-Malo et la MRC de Coaticook, ce projet va s'étendre sur deux ans.

Pour terminer, nous tenons à remercier tous les producteurs qui ont participé aux travaux de revégétalisation pour l'année 2008. Nous sommes toujours à la recherche de terrains pour y aménager des bandes riveraines et des haies brise-vent, n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos projets.



Système agroforestier à cultures intercalaires : Peupliers et blé

Actuellement, Agriculture et Agroalimentaire Canada offre une panoplie de programmes d'aide (par exemple le programme de couverture végétale du Canada) et de services aux producteurs agricoles qui veulent intégrer les arbres à leurs pratiques agricoles (<http://www.mapa.qc.ca>). Et pourquoi ne pas faire le lien avec les gaz à effet de serre qui causent le réchauffement de notre planète? Les crédits de carbone, achetés par les industries émettant des gaz à effet de serre, pourraient être investis dans la conversion des champs agricoles en écosystèmes agroforestiers par la plantation d'arbres. Action Saint-François s'y intéresse déjà!

société conseil en agriculture de France, estime que les revenus tirés d'un système agroforestier dépassent de 30 % ceux tirés d'une culture conventionnelle. Il faudrait donc commencer à mijoter des plans de conversion de nos terres agricoles.

# Les champignons comestibles

Les champignons sont encore méconnus par la majorité de la population. Par peur de s'empoisonner, les gens sont prudents et ils ne font pas beaucoup d'expériences culinaires avec les champignons. Pour la plupart, ils se limitent aux petits champignons blancs achetés à l'épicerie. Les personnes plus courageuses expérimenteront les quelques spécimens exotiques trouvés à l'épicerie, comme les champignons de Paris, les pleurotes ou les bolets séchés.

S'ils sont encore peu utilisés dans la cuisine quotidienne, c'est qu'ils ne font pas partie de nos habitudes alimentaires. Malheureusement, à l'arrivée



des colons, la cueillette des champignons n'était pas très populaire puisqu'elle ne l'était pas non plus en France. D'autant plus que le clergé avait associé les champignons aux forces maléfiques, ce qui n'a pas aidé à sa popularité !!!

Avoir un intérêt pour les champignons est tout à notre avantage. La cueillette de ces derniers nous fait faire de l'exercice et prendre l'air. Elle aiguise notre sens de l'observation, en plus de transformer votre assiette ordinaire en vrai chef-d'œuvre gastronomique. De quoi impressionner vos invités !!!

## Cueillir des champignons

### Où ?

Il y a une foule de paramètres qui influencent la présence d'un champignon. Ceux-ci ont su conquérir différents milieux. On peut les retrouver en ville, dans les parcs, sur notre pelouse, en bordure du chemin, ou encore en forêt. Il est préférable de se servir d'un guide d'identification qui nous indique l'habitat du champignon lorsqu'on décide de partir à sa recherche.

### Quand ?

La saison des champignons s'étale en général de la mi-avril à la fin d'octobre. Au printemps, on ne retrouve que quelques espèces dont des morilles, des mycènes, des coprins, etc. Ensuite, si l'été est pluvieux, de nombreuses variétés de champignons font leur apparition vers la mi-juillet; il s'agit surtout de bolets, de russules et d'amanites. Parmi les espèces estivales, un grand nombre ne pousse que par temps chaud et humide et, si l'été est très sec, ils ne fructifieront que l'année suivante. Vient ensuite la saison des espèces automnales qui connaît son apogée vers la mi-septembre. C'est alors la période d'abondance; on trouve d'innombrables espèces dont des lactaires, des cortinaires, des bolets et plusieurs autres. Les premières gelées viendront finalement mettre un terme à la saison mycologique, exception faite de quelques espèces tardives.

## Petits conseils pratiques pour la cueillette

- Prenez un panier large et peu profond et surtout, pas de sac de plastique, car ceux-ci accélèrent leur dépérissement. À la place, utiliser des sacs en papier, un pour chaque espèce différente.
- Prévoir une tenue vestimentaire adaptée aux marches en forêt et des chaussures robustes.
- Avoir une loupe sous la main peut être très utile pour regarder les détails des champignons sur place.
- Il est bien d'avoir un couteau, il permet de déterrer proprement le pied du champignon ou de le gratter.
- Si vous connaissez parfaitement l'espèce que vous ramassez, vous pouvez couper votre champignon au ras le pied. Sinon, prenez la précaution de le déterrer soigneusement car les caractères essentiels d'identification se trouvent à la base du pied.
- Ne récoltez que des exemplaires jeunes et sains. Un champignon comestible, peu devenir toxique, s'il est vieilli ou gelé.
- Nettoyer vos champignons en les débarrassant de la terre, ainsi que des brindilles ou des feuilles à l'aide d'un linge humide ou d'une petite brosse, tout de suite après la cueillette. Si c'est possible, évitez de rincer les champignons sous l'eau, particulièrement pour les vieux spécimens, car celui-ci risque de réagir comme une éponge et d'en absorber beaucoup et ainsi diluer son bon goût. À la maison, conserver les champignons dans un endroit frais et aéré, sans les entasser. Les garder seulement pendant un temps limité.
- N'attendez pas trop pour consommer votre cueillette, les champignons s'altèrent très rapidement.

## Attention !!!

Soyez toujours prudent. Consommez seulement les champignons que vous êtes capable d'identifier. Même si vous reconnaissez bien l'espèce vérifier toujours les caractéristiques du champignon en question à l'aide de plusieurs livres. Il est facile de faire une erreur. Les empoisonnements les plus fréquents sont diagnostiqués chez des fins connaisseurs qui les identifient trop rapidement ! Il vaut mieux être vigilant.



## ➔ Les champignons comestibles (suite)

### Petite recette : Lasagne aux cèpes (Pour quatre personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos : 0 min

Temps total : 40 min

- Une noisette de beurre
- Sel - poivre
- Ciboulette et thym
- 250 g de cèpes frais
- 300 g d'épinards
- 150 g de gruyère râpé
- 8 feuilles de lasagne fraîche
- 20 cl de crème fraîche épaisse allégée
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 4 cuillerées à soupe d'eau.

#### Préparation

1. Dans un sauteuse à part, faites revenir 5 minutes les cèpes dans un peu de beurre. Délayer la crème fraîche avec de l'eau jusqu'à obtenir une crème liquide (plus léger).
2. Huiler le fond d'un plat à lasagne. Mettre un peu d'épinards hachés, de la crème fraîche puis la première feuille de lasagne.
3. Faire les étages de lasagne de la manière suivante : Mettre deux cuillerées à soupe d'épinards, une cuillerée à soupe de cèpes, trois cuillerées de crème, deux cuillerées de gruyère râpé, une pincée de sel, de ciboulette, de thym et de poivre puis une feuille de lasagne.
4. Terminer par une feuille de lasagne recouverte du reste du mélange avec un peu d'huile d'olive.
5. Faire cuire au four pendant 15-20 minutes à 230°C
6. Pendant la cuisson, veiller à ce que les lasagnes baignent dans la préparation de crème fraîche afin d'éviter qu'elles ne soient sèches en fin de cuisson. Rajouter un peu de crème fraîche et d'eau si besoin est.



#### En savoir plus sur les intoxications

- 95 % des intoxications mortelles sont dues à l'amanite phalloïde.
- 6 à 12 heures après l'ingestion, les premiers symptômes apparaissent : gêne respiratoire, vertiges, malaises.
- Puis vomissements violents et douloureux avec diarrhée fétide et déshydratation intense.
- Rémission au troisième jour puis rechute, atteinte hépatique et mort au sixième jour...

#### Ne mangez donc jamais de champignons ayant ces trois caractères essentiels :

- Lames rayonnantes, blanches, sous le chapeau.
- Anneau (ou collerette) sur le pied.
- Volve en forme de petit sac.

Certains traitements antipoison sont efficaces, à conditions d'être soigné par un médecin, dans les premières heures après l'ingestion. Les centres antipoison administrent aujourd'hui des traitements à base d'antibiotiques, et en y associant surtout des protecteur hépatiques.

Pour beaucoup de gens, les champignons sont difficiles à digérer. Il est préférable de bien les faire cuire ou de les faire sécher et de les couper en petits morceaux. Il n'est pas recommandé de les manger crus, certains d'entre eux perdent leur toxicité avec la cuisson, (Morille, Amanite rougissante). Ainsi vous évitez une mauvaise surprise.

Si vous cueillez des champignons comestibles, respectez les autres espèces, même vénéneuses ! Elles ont toutes leur rôle à jouer dans la nature.



Léandre Cyr, Sabrina Plante, Hubert Richard, Mario Fontaine, Claude Cyr, Diane Dostie, Nджи Coumoiré, Adam Delubôlé, Fanta Fogora



Robert Léo Gendron, Yoan Lemieux, Vicky Duquette, Evelyne Pétrin, Yan Bélanger, Laurence Paquin, Shannon Katherine-Francoeur, Jean-Paul Roy

## ➔ Les champignons comestibles (suite)

### Ne vous fiez pas à la consultation d'un livre

Il est illusoire et dangereux de vouloir déterminer un champignon à l'aide de quelques photos. Le seul moyen de distinguer les champignons toxiques des champignons comestibles est d'avoir des connaissances précises sur les caractères distinctifs des différentes espèces. Il est donc conseillé de participer aux activités d'un cercle de mycologie qui vous permettra, au fil des promenades, des expositions et des séances d'identification, d'acquérir de bonnes connaissances de base au contact de personnes compétentes.

### Voici quelques bons ouvrages pour vous aider à vous initier à l'univers de la mycologie



- *Les champignons sauvages du Québec*  
Mathieu Sicard et Yves Lamoureux  
Édition Fides, 365 pages.



- *Grand livre des champignons du Québec et de l'est du Canada*  
Raymond McNeil  
Édition Michel Quintin  
576 pages

### Coordonnées utiles

- <http://www.mycoboutique.ca/mycoliens.htm>  
Un site qui donne une foule de liens concernant les champignons.
- Centre antipoison du Québec :  
[capq@chul.ulaval.ca](mailto:capq@chul.ulaval.ca).
- Les mycologues de l'Estrie inc.  
(Ce groupe organise des sorties)  
Att: Guylaine Auger  
431, 6<sup>e</sup> Avenue, app. 5  
Sherbrooke (Québec) J1G 2M5  
Tél: 819 346-6856  
Courriel: [auger.guylaine@videotron.ca](mailto:auger.guylaine@videotron.ca).

34 nouveaux membres ont adhéré  
à Action Saint-François

entre le 22 juillet et le 11 décembre 2008

#### ASCOT

Martin Richer

#### CANTON MAGOG

Brigitte Latulippe  
LAMRAC

#### COATICOOK

Caisse Desjardins des  
Verts-Sommets  
Ferrotech Ménard Inc.

#### COMPTON

Municipalité de Compton

#### COOKSHIRE

Caisse Desjardins  
des Hauts-Boisés

#### FLEURIMONT

Jocelyn Dion  
Steve Côté

#### LAC BROME, QC

Corridor Appalachien

#### LENNOXVILLE, QC

Chantal Paulin  
Gart Smith  
Luc Rodrigue  
Maggie Tuck  
Maryse Forest  
Sandra Ward  
Sharon Breckenridge  
Veronica M. Kaczmarowski

#### MISSISSAUGA, ON

Grant Wood

#### ROCK FOREST, QC

André Rivard  
Cogesaf  
Françoise Gingras

#### Hugues Grand'Maison

Isabelle Robichaud  
Jacinthe Gagnon  
Laurier Caron  
Louise Frappier  
Pierre Bellavance

#### SAINTE-CATHERINE-DE-HATLEY, QC

Association pour la préservation du lac Magog

#### SHERBROOKE, QC

Caisse Desjardins des Plateaux de Sherbrooke  
Conseil régional de l'environnement de l'Estrie  
Julien Lange  
Maude Simard  
Yvon Thivierge

Savez-vous que pour trouver le champignon il suffit de suivre la limace?

La limace raffole des champignons, malgré sa lenteur, elle est toujours la première à se servir.



*France Bonsant*

Députée fédérale  
Compton—Stanstead

1955, rue Belvédère Sud  
Bureau 100  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 5Y3  
Tél. : (819) 347-2598  
Télec. : (819) 347-3583  
[bonsaf1@parl.gc.ca](mailto:bonsaf1@parl.gc.ca)



À noter que le journal d'Action Saint-François n'est plus produit en version anglaise.



18 Wellington nord local 4  
Sherbrooke (Québec) J1H 5B7  
819 563-5362

ISSN 1197-043x  
© 2008 ACTION SAINT-FRANÇOIS

[www.asf-estrie.org](http://www.asf-estrie.org)

**Rédaction :** Maryse Nicol, Cybelle Boucher, Sabrina Plante, Robert Léo Gendron et France Bourgouin.

**Révision et correction:** Sabrina Plante, France Bourgouin et Robert Léo Gendron.

**Mise en page :** Luc Loignon.

Action Saint-François, organisme à but non lucratif fondé en août 1992, regroupe des citoyens convaincus de l'importance de la qualité de l'environnement. Le groupe s'intéresse à la restauration et la préservation des milieux aquatiques constituant le bassin versant de la rivière saint-françois. Des travaux de nettoyage, de contrôle de l'érosion et de végétalisation sont organisés le long des ruisseaux sur les zones du rivage, de la berge et de la plaine inondable. Nous voulons aussi sensibiliser la population estrienne à la nécessité d'agir dans le but de préserver ce réseau hydrographique qui modèle notre territoire. La cotisation annuelle des membres est de 25 \$. Pour plus d'information, appelez-nous au (819) 563-5362.