

# LA CORNE D'ABONDANCE

DÉPÔT LÉGAL BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC

Mot du président : 10 ans déjà	1
Activités du printemps	2
Nouvelles des MAO et ressources	2-3
En mémoire de Rachel Gaudreault	4-5
Rencontre de la FQGM 2025	6
Champignons du printemps	7
Hauts de cuisse de poulet aux morilles	6
Concours de photos 2025	7
Les bienfaits de la cueillette de champignons	8
Les champignons, ces grands oubliés	9-10
Excursions de printemps	11
Disponibles pour les membres	11



## Mot du président : 10 ans déjà!

Le 29 avril 2015, je suis sorti de l'assemblée générale annuelle des MAO avec un nouveau titre et une nouvelle fonction : président des Mycologues amateurs de l'Outaouais. Cela fait exactement 10 ans.

C'est toute une responsabilité à assumer, mais j'ai été stratégique : je n'ai dit oui qu'après m'être assuré d'être bien entouré! Entouré des meilleures personnes, ayant des compétences et de l'expérience dans plusieurs domaines.

Et si je suis toujours là aujourd'hui, il n'y a pas de secret, c'est pour cette même raison que je viens de nommer et parce que j'ai eu la chance d'être soutenu par des administratrices et administrateurs engagés et dévoués à la cause du club MAO. Et c'est clairement le cas encore en 2025.

Cela se traduit par le bon fonctionnement du club, par la saine gestion des finances, par la fluidité et l'efficacité des communications, par la bonne organisation des excursions, etc. Tout cela ne peut fonctionner qu'avec un conseil d'administration engagé ainsi que la présence fidèle de nos bénévoles.

Cela se traduit aussi par le bon fonctionnement d'un super comité : le comité organisateur de la rencontre de la FQGM à Gatineau en août prochain. Grâce à Yves Plouffe et son équipe, la préparation va bon train et l'événement mycologique du mois d'août se dirige vers un succès. C'est un gros travail et un gros investissement, mais pour avoir vécu l'expérience à plusieurs reprises, cela en vaut largement la peine et on est récompensé de nos efforts.

Le programme de la rencontre va bientôt sortir. Surveillez donc votre messagerie pour prendre connaissance de la riche programmation de l'événement auquel vous êtes évidemment invités à participer.

Je vous laisse à la lecture de ce bulletin riche et varié, sous la houlette de notre nouvelle rédactrice en chef.

Merci Jinny. Tu représentes parfaitement tout ce que je viens de dire au sujet de l'engagement et du dévouement des administratrices et administrateurs des MAO!

Yvan Liben, président

## ACTIVITÉS PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

**3 mai 2025** : Participation des MAO aux 24 heures de science en mai prochain à Chelsea (voir page 3)

**Mai-Juin** : Excursions du printemps en mai et juin (voir page 13)

**13 mai 2025** : Assemblée générale annuelle des MAO. Une annonce détaillée vous sera transmise par courriel avec la procédure à suivre pour y accéder en ligne.

**22 au 25 août** : Rencontre annuelle 2025 de la Fédération québécoise des groupes de mycologie à Gatineau (voir page 6)

## NOUVELLES DES MAO

**La Fête des semences de la Petite-Nation 2025** s'est tenue le samedi 25 janvier dernier à Papineauville. Notre président Yvan Liben et Michel Ashby ont animé le kiosque des MAO lors de l'événement. Depuis plusieurs années notre club participe à cette « Fête » et y constate chaque fois l'intérêt marqué des participants pour la mycologie. C'est l'occasion de faire connaître nos activités, de générer de nouvelles adhésions et de découvrir de nouveaux sites d'excursions. Merci à nos deux représentants.



### Nouvelles de Facebook

La page Facebook des MAO, administrée par Michelle Page, Donald Déry et France Biron, compte maintenant 1 700 abonnés. Dans la mesure du possible, les experts et collaborateurs fournissent une aide à la pratique de la mycologie et à l'identification des espèces récoltées. Ce soutien est assuré par des mycologues avertis de notre club dont Diane Tremblay, Michelle Page et Yolande Dalpé, ainsi que certains collaborateurs d'autres régions : Steve Lagrange, Chantal Gauthier et Isabelle Courville.

### Toujours besoin de têtes, d'idées et de soutien

Les MAO sont toujours chaleureux à accueillir leurs membres intéressés à participer activement aux différentes activités du club. Que ce soit l'animation d'une excursion, la recherche ou la visite de sites futurs d'excursion, l'aide à l'animation d'un kiosque, une formation auprès des jeunes à la mycologie de base, nombre de ces petites tâches et ces quelques heures allègeraient l'emploi du temps des bénévoles actuels. Pensez-y!



### Conseil d'administration des Mycologues amateurs de l'Outaouais :

Présidence : Yvan Liben; vice-présidence : France Biron;  
 Secrétariat : Line Prévost, Trésorerie : Yves Plouffe;  
 Administration : Michel Ashby, Stéphane Jetté, Ross Malegus,  
 Diane Tremblay, Michelle Page, Claire Poulin et Jinny Jobin

**Bulletin**, rédaction, édition : Y. Dalpé, J. Jobin  
 Collaborations : F. Biron, Y. Dalpé, Y. Plouffe, Y. Liben

**Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Canada, ISBN n° 330028

## 24 heures de science

Depuis maintenant plusieurs années, les MAO participent à cet événement annuel qu'est le 24 heures de science, sous la forme d'une excursion printanière ouverte au grand public. L'activité aura lieu le samedi 3 mai, de 9 h 30 à 11 h au 100, chemin Old Chelsea à Chelsea. Voir la liste des excursions en page 13 pour les détails. Pour consulter le programme des activités de ces 24 heures, visitez <https://science24heures.com/>



## Série *Les cueilleurs* à TV5 Unis

L'épisode 1 nous présente le mode de vie du québécois Gaétan Doré, cueilleur de morilles de feu et de cerises, ainsi que pompier forestier et bûcheron relocalisé en Colombie-Britannique pour les besoins du métier. La conclusion de Gaétan Doré : « Il n'y a pas de vie après le *picking*, la vie, c'est le *picking*! »

## Émission *La semaine verte*

*Le monde extraordinaire des champignons*, saison 54, ép. 10, 16 nov. 2024. En rediffusion sur [ici.tou.tv](http://ici.tou.tv).

## Intelligence artificielle et mycologie

L'intelligence artificielle s'ingère auprès des mycologues. Un livre de mycologie, totalement généré par Chat GPT, a fait son entrée sur Amazon, *Champignons du Manitoba: une odyssée fongique au coeur du Canada*, signé d'un auteur fantôme J. O. Mark. Truffé d'erreurs et d'inexactitude, le livre, à la demande des mycophiles manitobains, a été retiré de l'offre de la compagnie et plusieurs alertes lancées par divers clubs canadiens et américains. Attention lorsque vous désirez vous procurer des ouvrages de mycologie, allez vers des valeurs sûres. Les MAO vous offrent nombre d'ouvrages représentatifs des champignons d'ici écrits par des auteurs reconnus.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2111055/intelligence-artificielle-cueillette-champignons-manitoba>

## Revue de presse mycologique

**Découverte d'un champignon qui produit de la morphine (Université Laval)**

<https://nouvelles.ulaval.ca/2025/01/20/decouverte-d-un-champignon-qui-produit-de-la-morphine-61fa89ef-f29f-4e96-9161-21596c76992a>

**Découverte d'un champignon commensal qui façonne les réponses immunitaires antiparasitaires et allergiques (Université McGill)** <https://rimuhc.ca/fr/-/decouverte-d-un-champignon-commensal-qui-faconne-les-reponses-immunitaires-antiparasitaires-et-allergiques>

**Les champignons, rois des bois**, La Presse, 6 oct. 2024

<https://www.lapresse.ca/gourmand/alimentation/action-de-grace/les-champignons-rois-des-bois/2024-10-06/actions-de-grace/a-la-chasse-aux-champignons.php>

**Cultiver, récolter et cuisiner les morilles** : Une vidéo sur une réussite de culture contrôlée des morilles, leur cueillette sauvage et leur cuisson.

<https://youtu.be/L-nvE405pw?si=WIHqJJChont2ewdg>

# En mémoire de Rachel Gaudreau (1936-2025)

Yolande Dalpé

Plusieurs membres des MAO vivent tristement le départ de Rachel, une mycologue de longue date, largement impliquée dans notre association pendant des décennies. Rachel Gaudreau s'est jointe aux MAO en 1986, elle a œuvré au sein du conseil administratif de 1994 à 2008 en tant que vice-présidente. Son soutien et son expérience lors des activités des MAO, que ce soient les excursions, les salons du champignon, l'organisation des fêtes d'anniversaire ou les rencontres québécoises de mycologues en 2002, 2009 et 2016 ont toujours été des plus appréciés. D'ailleurs lors de la rencontre FQGM de 2016, elle a joué le rôle de mentor auprès du comité d'organisation grâce à son expérience et de son sens inné ou appris de l'organisation. Plusieurs d'entre vous se rappellent le minot de pommes déposé chaque année à l'entrée du Salon du champignon, une initiative de Rachel très appréciée de tous. Lorsqu'on prend connaissance de l'hommage publié sur Facebook par sa fille Ève Lamont, on réalise rapidement quelle chance on a eu d'avoir côtoyé cette personne d'exception. Pour en connaître davantage sur Rachel, vous pouvez voir le documentaire «La COOP de ma mère» paru en 2021, un film de È. Lamont.



## Obituaire

*Le 10 février en soirée ou dans la nuit du 11 février, Rachel Gaudreau, ma mère, s'est éteinte au bout de son souffle, après 88 ans de vie bien remplie. Née dans une famille modeste dans la ville de Hull, dernière d'une fratrie de 10 enfants et orpheline de père, Rachel était curieuse, avide de connaissance et créative à souhait. Elle n'aura pas fait les études qu'elle souhaitait, aura été mariée bien malgré elle à l'âge de 19 ans à une époque où les femmes étaient sous la coupe de leur mari et considérées comme des mineures. Fondant une famille puis vivant sa propre vie après un divorce, telle une autodidacte, elle fait d'elle une érudit en littérature, une férue d'histoire, une communicatrice passionnée. Elle a été d'abord et avant tout une femme engagée dans la défense des droits des femmes, luttant contre les différentes formes de violence faites aux femmes à un moment de l'histoire (années '70 à '90) où le mouvement féministe prenait forme en Outaouais et cherchait à faire connaître et reconnaître cette violence systémique. Elle a été impliquée dans la création de nombreux organismes féministes et services essentiels pour les femmes tels que la première maison pour les femmes victimes de violence conjugale (Maison Unies Vers Femmes). Elle a aussi été une militante indépendante de la première heure, défenseure de la langue française, dans une région dominée par le pouvoir fédéral et la langue anglaise. Elle a aussi été engagée pour des causes sociales, tel que Accueil Parrainage Outaouais qui vise à accueillir, accompagner et favoriser l'insertion socioéconomique des personnes immigrantes tout en mobilisant la population outaouaise en faveur du vivre-ensemble. Avant-gardiste pour son époque, observatrice critique de la société, humaniste, généreuse, solidaire et intègre, Rachel ne faisait jamais semblant, elle suivait ce qui lui semblait juste et équitable, au risque de déplaire. Devenue une « jeune aînée », elle s'est impliquée dans le mouvement coopératif et dans sa coopérative d'habitation (La coop St-Louis de Hull) en offrant tout ce qu'elle pouvait pour son milieu de vie jusqu'à sa mort. Elle a quitté sa coop comme elle le souhaitait, les pieds devant. Elle était un phare, une amie, une alliée indéfectible pour moi qui la pleurera encore longtemps. Elle sera mon valentin éternel.*

Ève Lamont

Tiré de FaceBook [https://www.facebook.com/eve.lamont.18/?locale=fr\\_CA](https://www.facebook.com/eve.lamont.18/?locale=fr_CA)

Voici en mémoire de Rachel quelques souvenirs puisés dans les archives qui illustrent son parcours chez les MAO.



1997—Base de plein air de l'Outaouais devant un cèpe



2003—Salon du Champignon



2008—30<sup>e</sup> anniversaire des MAO (1978-2008)



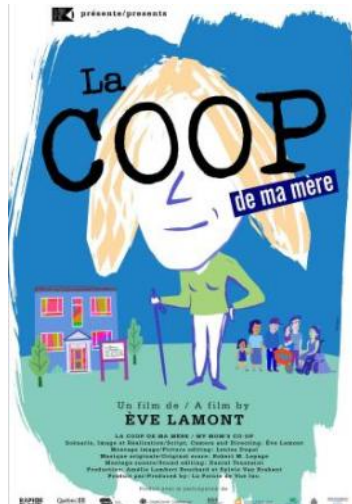
2008—Salon du Champignon



2016— Rencontre FQGM



2016— FQGM 2016



Affiche La COOP de ma mère



2024—Juillet au bord du St-Laurent

Pour commémorer son implication sociale, un don des MAO a été effectué à la Maison Unies-Vers Femmes. En terminant, un message reçu de Jacques Cayouette ancien président des MAO qui l'a bien connue qui souligne une autre facette de Rachel. Merci Rachel d'être passée dans nos vies.

*J'ai de très bons souvenirs de Rachel. Nous aimions bien jaser ensemble. Elle avait toujours des points de vue différents et intéressants. J'ai goûté une fois à son humour. Dans le cadre de ses engagements dans différents groupes elle eut parfois l'occasion dans des réunions en haut lieu de rencontrer de "grosses huiles". Un jour, dans un petit groupe, chacun déclina ses titres: délégué officiel de ..., président-directeur de ..., sous-ministre de ..., directeur général de ...; rendu à Rachel, elle décline fièrement son titre: vice-présidente du conseil d'administration des Mycologues amateurs de l'Outaouais. Je vous laisse deviner la suite.*

## Rencontre annuelle de la FQGM 2025 à Gatineau

Les MAO seront les hôtes de la 24<sup>e</sup> rencontre annuelle de la Fédération québécoise des groupes de mycologues (FQGM) qui se déroulera, du 22 au 25 août 2025, à l'Hôtel V de Gatineau. Grâce à l'implication des membres du comité organisateur et à celle d'autres bénévoles qui les appuient, les préparatifs, pour la rencontre, vont bon train.

La rencontre, ouverte aux membres des clubs de mycologie affiliés à la Fédération, réunira passionnés et sommités dans le domaine ; une occasion exceptionnelle, pour les membres des MAO, de développer leurs connaissances tout en créant et en nourrissant des amitiés dans une atmosphère détendue et agréable.

Le programme, ainsi que les coûts et modalités

d'inscription pour la rencontre FQGM 2025, seront communiqués en avril. Une variété de forfaits sera offerte dont certains, sans hébergement, seront particulièrement intéressants pour les membres des MAO.

À ce stade de la planification, une dizaine d'excursions, une exposition des champignons récoltés, des tours de tables animés par des experts, des conférences, des ateliers culinaires et des activités sociales sont prévus. Le public de la région se verra également offrir une visite guidée de la salle d'exposition durant un après-midi porte-ouverte.

Celles et ceux qui aimeraient mettre l'épaule à la roue sont les bienvenus! En plus de l'expérience très enrichissante qui découlera de votre implication, vous aurez la satisfaction de faire rayonner les MAO et la mycologie au Québec. Deux avenues s'offrent aux personnes intéressées : la participation à titre de bénévole durant la rencontre et le partage de vos contacts susceptibles d'appuyer l'organisation de la rencontre par une commandite ou un don. Dans les deux cas, il suffit de communiquer avec [mycomao@mao-qc.ca](mailto:mycomao@mao-qc.ca) et vous serez mis en contact avec la personne responsable. Un grand merci!

C'est un rendez-vous en août 2025!



Yves Plouffe,  
Président du comité organisateur

# Champignons du printemps

Le 22 mars dernier, nous avons eu le privilège d'entendre Jean Després dans un webinaire sur les champignons du printemps. Pour celles et ceux qui auraient manqué sa présentation, en voici un aperçu. La présentation comportait sept parties : 1) Saisons et périodes de fructification; 2) les sclérotés; 3) les ascomycètes; 4) les trémelles; 5) les polypores; 6) les champignons à lames; et 7) les autres. Au cours de sa présentation, il a utilisé plusieurs planches anatomiques et [Le jargon des mycologues](#), un glossaire illustré des termes rencontrés en lien avec les macromycètes. M. Després a généreusement partagé sa présentation avec les membres des MAO qui s'étaient inscrits au webinaire. Bientôt en ligne sur le site du Cercle des mycologues de Montréal : [Une clé d'identification des champignons printaniers concoctée par Jean Després.](#)

Cliquer sous l'onglet Outils à <https://www.mycomontreal.qc.ca/fr/>

### Morilles, verpes et gyromitres

(Ascomycètes de l'ordre des Pézizales)

Fructifications composées d'un tête fertile de forme disséminée et d'un pied creux ou lisse

**Tête alvéolée (morille)**  
Tête fertile au pied à son sommet

**Tête fissurée ridée à fortement plissé-ridée verticalement (verpe)**  
Concentre moins de dix spores, toutes des morilles

**Tête striée (gyromitre)**  
Vierge creux

**Disséminés creux ou sol, rarement au sol bois mort**

**Asques généralement à huit spores**

Une vingtaine d'espèces au Québec

### Quelques exemples

**Tête alvéolée**  
Morille commune (Morchella esculenta L.)  
Concentre moins de dix spores, toutes des morilles

**Tête fissurée et pied distinct**  
Verpe commune (Verpa bohemica)  
Caractère distinctif des verpes

**Tête côteliforme et pied distinct**  
Gyromitre commun (Gyromitra esculenta)  
S'applique à la plupart des gyromitres

**Coupe bosselée et pied radicant**  
Gyromitre bosselé (Gyromitra sorediata)  
Une forme dérivée chez les gyromitres, concernant seulement deux espèces

© Jean Després, 2022

### Pézizes (Ascomycètes de l'ordre des Pézizales)

Les espèces du genre *Oidiea* portent aussi le nom d'*Oïdies*

**Épiphytes en forme de coupe (cupule)**  
Parfois avec un pied rudimentaire (cragin)

**Marronniers lisses sur le sol**

**Souvent en forme de coupe (discobolus)**

**Tuetez canaliculés, souvent pileux ou caecothécates, rassemblés dans à certains troncs**

**Disséminés, creux ou sol au sol sur le bois mort**

**Asques**

**Division des Ascomycètes**

Environ 100 espèces au Québec

### Principales formes

**Cupule**  
Forme la plus répandue

**Discobolus**  
Généralment monovalués (1-3 valus)

**Rapport la forme d'une oïdies**

**Striés**  
Parfois assimilés à certaines helvelles

Souvent 100 espèces au Québec, toutes du genre *Oidiea*

© Jean Després, 2022

### Helvelles (Ascomycètes de la classe des Pézizomycètes)

**Fructification composée d'un strobile de forme disséminée (coupe, oïdies, selles ou méduses) et d'un pied, parfois rudimentaire**

**Creux ou sol, disséminés ou pseudobasidiés mycéliotiques**

**Division des Ascomycètes**

Une vingtaine d'espèces au Québec

### Quelques exemples

**Tête en forme de coupe**  
Helvelle commune (Helvella elvetia)  
Concentre plus de la moitié des spores

**En forme d'oïdies**  
Helvelle commune (Helvella elvetia)  
Se distingue des pézizes du genre *Oidiea* par son pied côtelé, souvent creux

**Pied côtelé**  
Helvelle commune (Helvella elvetia)  
S'applique à une dizaine d'espèces, parfois solitaires

**Tête en forme de selle**  
Helvelle commune (Helvella elvetia)  
S'applique à quelques espèces

© Jean Després, 2022

### Trémelles et analogues (distribués dans plusieurs ordres des Basidiomycètes)

Comprend les *trémelles*, les *trémellodermes*, les *calicées*, les *gastropes*, certains *galles* et l'*Oïdies de Janda americana*

**Quelques formes**  
Coupes, Coupes, Côtelé, Folioles

**Fructification pileux, caecothécates ou cartilagineux**

**Creux ou sol sur le bois mort, tronc ou au sol, parfois liés à des arbres par mycorrhizal ou parasites des champignons**

**Banques trémelles et souvent disséminés**

Une quarantaine d'espèces au Québec

### Quelques exemples

**Chair translucide**  
Trémelle commune (Tremella mesocarpa)  
S'applique à un nombre important d'espèces

**En forme de coupe ou d'oïdies**  
Trémelle commune (Tremella mesocarpa)  
Concentre creux cinq espèces parfois confondus avec des pézizes

**Fructification ramifiée**  
Trémelle commune (Tremella mesocarpa)  
Forme habituelle des trémellodermes et des calicées

**Parasite de champignons**  
Trémelle commune (Tremella mesocarpa)  
Représente une dizaine d'espèces, presque toutes des arbres ou des troncs

© Jean Després, 2022

### Polypores et analogues (Distribués dans plusieurs familles et ordres de la division des Basidiomycètes)

Comprend les *gastropores*, les *trémelles* et les *deléates*

**Chair fibreuse, creux ou sol, rarement lisse ou solide**

**Formes connues des pores**  
Pores et ronds, Angulaires (carrés), En labyrinthe

**Principales formes de fructification**  
Coupes, Arbores, Avec un pied, Tubés, Enroulés, Crêtes (trépanés)

**Partie fertile constituée de tubes, le plus souvent rigides et inégalement de la chair**

**Disséminés de bois mort ou parasites d'autres arbres, rarement au sol et très mycorrhizales**

**Partie fertile parfois composée de couches de tubes superposés**

Environ 200 espèces au Québec

### Quelques exemples

**Chapeau lisse et basant**  
Polypore commun (Polyporus gilvipes)  
Surtout quelques espèces, toutes du genre *Polyporus*

**Chapeau ridé et en éventail**  
Polypore commun (Polyporus gilvipes)  
Concentre une vingtaine d'espèces, qui se présentent souvent en zones latérales

**Tubes superposés**  
Polypore commun (Polyporus gilvipes)  
Chaque couche de tubes représente une période de fructification

**Présence d'un pied**  
Polypore commun (Polyporus gilvipes)  
Une caractéristique d'espèces parasites au pied latéral, exceptionnel au parasitisme

© Jean Després, 2022

### Collybies (distribués dans plusieurs familles et genres de l'ordre des Agaricales)

**Tête souvent moins de 5 cm, souvent jusqu'à 10 cm**

**Chapeau généralement creux**

**Spores blanches à roses jaunâtres, rarement solides de couleur**

**Lames le plus souvent serrées à très serrées, souvent chez les petits espèces**

**Chair mince ou absente**

**Lames jamais disséminés**

**Disséminés creux ou sol au sol sur le bois mort, souvent en troupe**

**Pied court, droit à très fin**

**Pied long et trapézoïdal**

**Pied creux, droit à très fin**

Environ 50 espèces au Québec

### Quelques exemples

**Le genre Gyromitres**  
Gyromitres commun (Gyromitra esculenta)  
Creux le plus commun, comprennent une quarantaine d'espèces

**Creux souvent en troupe**  
Gyromitres commun (Gyromitra esculenta)  
Surtout disséminés le bois des troncs

**Espèces à pied radicant**  
Collybie commune (Collybia confragosa)  
Environ cinq espèces, toutes du genre *Collybia*

**Espèces minuscules**  
Collybie commune (Collybia confragosa)  
Surtout plus de 1 cm, presque toutes du genre *Collybia*

© Jean Després, 2022

# Hauts de cuisse de poulet aux morilles

Recette tirée du recueil *Cuisine gourmande aux champignons sauvages* du CMAQ

## Ingrédients

- 1 lb (450 g) de hauts de cuisse de poulet, désossés
- farine tout usage
- 1 échalotte grise, hachés finement
- 1 oignon, haché finement
- 1 tasse de vin blanc
- crème champêtre 15 %
- 2 ½ tasses (40 g) de morilles trempées dans ¾ tasse (180 ml) d'eau
- Herbes et épices au goût (poudre d'ail, sauge, romarin)
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive

## Préparation

1. Fariner les hauts de cuisse et les saisir dans le beurre et l'huile.
2. Ajouter l'échalotte et l'oignon, faire suer jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
3. Mouiller au vin blanc.
4. Incorporer les morilles et leur eau de trempage ainsi que les herbes et épices.
5. Couvrir et faire cuire à feu doux 30 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
6. Lier la sauce avec la crème jusqu'à consistance désirée.



La morille est un champignon très polyvalent en cuisine, mais elle doit être **impérativement cuite** pour éliminer les substances toxiques présentes dans sa chair.

*Valeur calorique et nutritionnelle de la morille*

Pour **100 g** de morilles crues, vous trouverez :

**Calories** : 20-30 kcal

**Protéines** : 3,1 g

**Lipides** : 0,6 g

**Fibres alimentaires** : 2-3 g

**Vitamines et minéraux** : Vitamine D, B1, B2, B3, potassium, fer, phosphore, zinc

## Concours de photos 2025

### Concours de photos provincial

Jusqu'au 30 juin 2025, les participantes et participants auront l'occasion de soumettre leurs photos dans le cadre du concours. Cette période de soumission est ouverte à tous les membres d'un club qui fait partie de l'un des groupes affiliés à la Fédération québécoise des groupes de mycologues (FQGM). Chaque participante ou participant est autorisé(e) à soumettre un maximum de trois photos, lui permettant ainsi de démontrer son talent et sa passion pour la mycologie.

Le concours sera jugé par un panel de cinq expertes ou experts, chacun(e) attribuant une note allant de 1 à 100 pour chaque photo, garantissant ainsi une évaluation minutieuse et équitable.

À l'issue des délibérations, un(e) seul(e) gagnant(e) sera sélectionné(e) pour la plus belle photo de champignon(s) sauvage(s) du Québec.

Le dévoilement de la gagnante ou du gagnant se fera lors d'une cérémonie qui aura lieu le 24 août 2025 à Gatineau. Cet événement marquera la conclusion du concours et sera organisé par les Mycologues amateurs de l'Outaouais.

Pour toute question ou pour envoyer vos photos, merci de nous contacter à l'adresse suivante : [maogatineau@gmail.com](mailto:maogatineau@gmail.com).

#### **Règlements du concours**

##### **Admissibilité :**

**Réservé aux membres en règle d'une association affiliée à la FQGM**

##### **Conditions de participation :**

Photos prises entre le 1<sup>er</sup> septembre 2024 et le 30 juin 2025. Champignons trouvés au Québec.

##### **Critères de jugement :**

Jury de cinq juges de différentes régions. Évaluation des photos sur une échelle de 1 à 100.

##### **Format des photos :**

Les photos doivent être en haute résolution au format JPEG ou PNG

##### **Soumission des photos :**

Envoyer les photos à [[maogatineau@gmail.com](mailto:maogatineau@gmail.com)] dans les délais requis. Maximum de trois photos.

##### **Honnêteté et décision finale :**

Confiance dans l'intégrité des participants; aucune contestation acceptée.

**Un prix pour la meilleure photo du Québec : 500\$**



Le concours de photographies des MAO 2024

Les gagnants du concours annuel de photo des MAO seront dévoilés en mai prochain, lors de l'assemblée générale annuelle.

C'est un rendez-vous le 13 mai!

Consultez vos courriels pour l'information détaillée.

# Les bienfaits physiques et mentaux de la cueillette de champignons

Par Jinny Jobin

La liste des bienfaits, tant physiques que mentaux, de la cueillette de champignons ne se limite pas à un panier plein, elle est généreuse pour le cœur et l'âme! Qu'il s'agisse de nourrir notre corps par l'activité physique ou notre âme par l'immersion dans la nature, la cueillette de champignons nous offre une occasion incroyable de prendre soin de notre santé mentale et d'établir des liens dans la nature.

## Activité physique

Le [gouvernement du Canada](#) recommande au moins 2,5 h d'exercice par semaine pour obtenir des bienfaits sur la santé. Les [directives de la Société canadienne de physiologie de l'exercice \(SCPE\)](#) stipulent que les adultes de 18 à 64 ans qui cumulent 150 min d'exercice par semaine peuvent réduire leur risque de maladie cardiaque, d'accident cardiovasculaire, d'hypotension artérielle, de diabète de type 2 et d'obésité, entre autres. L'activité physique est un élément important d'un mode de vie sain et la cueillette de champignons vous fera marcher, pencher, accroupir et grimper! Quoi demander de plus pour une activité de loisir aussi captivante!

## Connexion avec la nature

La nature apporte un sentiment de calme et de relaxation qui pourrait avoir un lien avec nos hormones. Même si la cueillette de champignons ne stimule pas directement la sérotonine (une substance chimique du cerveau qui agit comme un stabilisateur naturel de l'humeur), l'air frais, le soleil et les découvertes que vous y ferez contribueront à améliorer votre humeur et à vous donner un état d'esprit positif.

Il a été démontré que le fait de passer du temps dans la nature fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress), ce qui réduit le stress et l'anxiété. En excursion, vous passerez du temps exposé à la lumière naturelle du soleil, qui non seulement favorise notre rythme circadien (un facteur clé de la qualité de notre sommeil), mais peut également stimuler la production de sérotonine dans le cerveau.

Nous avons tous entendu nos parents ou nos proches nous dire d'aller jouer dehors lorsque nous étions enfants, d'aller nous époumonner au grand air ou de faire de l'air ou du vent, mais avez-vous déjà envisagé de prendre un bain de forêt? L'idée est peut-être nouvelle pour vous, mais cette pratique existe depuis longtemps. Au Japon, dans les années 1980, le *shinrin-yoku* (bain de forêt) a été utilisé comme traitement pour lutter contre l'épuisement professionnel et encourager les gens à renouer avec les forêts et à les protéger.

La pratique est simple et tout ce dont vous avez besoin est de trouver un espace paisible en nature où vous vous sentez bien. Calmez votre esprit et faites appel à vos sens. Remarquez si vous sentez une brise sur votre peau ou si vous sentez le parfum d'une fleur. Il peut également s'agir d'une méditation en mouvement, alors n'hésitez pas à marcher sur un sentier et à améliorer votre attention aux détails et votre concentration, deux compétences essentielles à la cueillette de champignons.

## Établissement de liens et sens de la communauté

Il n'y a rien de plus précieux que nos relations avec notre famille, nos ami(e)s et nos animaux de compagnie. Des liens sociaux solides sont importants pour notre santé mentale et contribuent à renforcer l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Aujourd'hui, nous comptons beaucoup sur la technologie pour établir et maintenir des liens, mais nous négligeons notre besoin naturel d'interaction en face à face, de temps passé à l'extérieur et avec nous-mêmes. Les bienfaits des liens sociaux vont du soutien émotionnel à la longévité, en passant par les fonctions cognitives et le renforcement de la résilience. Une excursion peut favoriser le lien social lorsqu'elle est effectuée en groupe et peut contribuer à renforcer nos relations.

La cueillette de champignons n'offre pas seulement un sentiment de satisfaction lorsque l'on commence à remplir son panier, mais elle enrichit aussi la vie de manière inattendue!

Alors, n'hésitez plus et joignez-vous aux excursions des MAO, des gens et membres fort sympathiques, pour votre prochaine excursion mycologique! Nous vous accueillerons les bras ouverts, peu importe votre niveau de connaissances en mycologie! Santé!

## Les champignons, ces grands oubliés

Les efforts au niveau mondial pour préserver la diversité des organismes vivants fait souvent la une des médias, que ce soit lors d'observations inédites, de catastrophes climatiques et de reportages scientifiques.

L'automne dernier, à l'initiative de Jonathan Cazabonne de l'UQAT (Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue) une lettre d'opinion sur l'importance des champignons dans la conservation de la diversité a été publiée dans les médias, rédigée et cosignée par 75 mycologues et chercheurs tant du Québec, du Canada que de plusieurs autres pays dans le monde.

Voici la version intégrale de cette lettre de novembre dernier traitant de l'impact des champignons dans le maintien d'une santé planétaire et de leur rôle dans la préservation de la biodiversité. À la lecture, vous constaterez le peu de considération accordée aux champignons dans ces grands mouvements internationaux comparé à l'importance et l'impact de ceux-ci dans l'environnement.

Source : Le Devoir 2024-11-16

<https://www.ledevoir.com/opinion/idees/823837/idees-quebec-doit-aussi-miser-champignonspreserver-biodiversite>

### LE QUÉBEC DOIT AUSSI MISER SUR LES CHAMPIGNONS POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ



**Version intégrale parue dans le Devoir du 16 novembre 2024**

« Les acteurs de la mycologie québécoise sont prêts à agir pour une meilleure protection des champignons sur leur territoire. Pour y parvenir, le gouvernement du Québec doit accroître ses engagements à leurs côtés en les accompagnant sur le plan législatif », écrivent les auteurs. Jonathan Cazabonne est doctorant en mycologie et écologie des vieilles forêts à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue et membre du conseil d'administration de Mycosphaera. Il cosigne cette lettre avec plus de 70 personnes représentant la majorité de la communauté mycologique du Québec, ainsi que des mycologues canadiens et internationaux, des directeurs d'organismes et des centres de recherche en biodiversité. La protection des champignons gagne du terrain sur la scène internationale. Dans la foulée de la COP16 qui s'est déroulée à Cali (Colombie), le Chili — premier pays à avoir intégré les champignons dans une loi environnementale — et le Royaume-Uni ont exhorté les parties à s'engager en faveur de la conservation des champignons. Cet appel historique s'inscrit dans la continuité d'une série d'étapes clés, portée notamment par l'organisation non gouvernementale Fungi Foundation, en faveur de l'intégration des champignons dans les plans de conservation de la biodiversité à l'échelle mondiale. Des études de plus en plus nombreuses démontrent l'importance indéniable des champignons dans le fonctionnement et la dynamique naturelle des écosystèmes. Ils dégradent la matière organique, contribuent au stockage du carbone et, en établissant des symbioses mycorhiziennes avec plus de 80 % des plantes terrestres, jouent un rôle important dans la productivité des forêts et la réponse des arbres dans le contexte des changements mondiaux. L'espèce humaine, elle aussi, ne fait pas exception à la règle. Nous sommes directement dépendants des champignons pour notre santé et nos systèmes socio-économiques, comme la production de nouveaux médicaments, la foresterie et l'agriculture. Par les nombreux produits et services que fournissent les champignons, leur contribution à l'économie mondiale est estimée à 54,57 billions de dollars américains. Les plans de conservation de la biodiversité ignorent depuis longtemps les champignons, contrairement à la faune et à la flore, bien plus faciles à observer et à surveiller. Nous connaissons moins de 10 % des espèces de champignons, et le constat est encore plus alarmant du côté de l'Union internationale pour la conservation de la nature : seulement 0,5 % des espèces de champignons connues ont fait l'objet d'une évaluation de leur risque d'extinction selon les critères de la Liste rouge. Pas moins de 3 600 espèces de champignons macroscopiques et 1 200 espèces de lichens ont été répertoriées au Québec. Selon le rapport « Espèces sauvages 2020 », 20 espèces de champignons au Québec seraient gravement en péril, 122 en péril, 332 à l'état de vulnérabilité, 925 apparemment en sécurité, et 221 en sécurité, en plus de 34 espèces de lichens potentiellement disparues. Même s'ils n'y sont pas explicitement mentionnés, les champignons peuvent être protégés par la Loi fédérale sur les espèces en péril. En 2022, le groupe de travail sur la conservation des champignons de l'Institut canadien d'écologie et d'évolution a alerté l'opinion publique sur la nécessité d'accroître nos connaissances actuelles sur les champignons macroscopiques du Canada. Toutefois, malgré l'urgence de la situation, le gouvernement du Québec est à la traîne dans le dossier de la conservation des champignons. Le gouvernement du Québec dispose d'une liste des espèces végétales menacées ou vulnérables, ainsi que d'une liste des espèces animales, mais aucune pour les champignons. Dans l'état actuel de la biodiversité au Québec, les champignons sont seulement présents sous la catégorie des espèces exotiques envahissantes, n'incluant que des maladies touchant les arbres. De plus, la Loi provinciale sur les espèces menacées ou vulnérables s'applique uniquement « aux espèces fauniques et floristiques menacées ou vulnérables désignées en vertu de la présente loi qui vivent au Québec ou qui sont importées au Québec ». Dans son rapport sur la contribution du Québec au plan stratégique de la Convention des Nations unies sur la diversité biologique 2011-2020 et ses objectifs d'Aichi, le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques inclut les champignons parmi les plantes vasculaires. Cependant, les champignons forment leur propre règne, la fonge (analogue de la faune et de la flore), et des disciplines scientifiques les étudient plus spécifiquement : la mycologie et la lichénologie. Le Québec possède le potentiel pour devenir un chef de file en conservation des champignons, tant au Canada qu'à l'international. La province bénéficie d'une communauté active de mycologues amateurs et professionnels avec des structures pouvant être des leviers importants afin d'améliorer nos connaissances sur la fonge québécoise et contribuer à sa protection, par exemple MycoQuébec, Lichens Québec et Biopterre. De plus, le Québec dispose de précieuses collections de référence pour l'étude des champignons et la conservation du patrimoine naturel, comme l'Herbier René-Pomerleau, l'Herbier Louis-Marie, le Fongarium du Cercle des mycologues de Montréal, la collection de champignons du gouvernement du Québec, ainsi que les nombreux spécimens québécois présents dans l'Herbier national de mycologie du Canada — qu'il est plus que jamais essentiel de préserver, comme le souligne l'actuel risque de transfert des collections du Centre UAMH pour la biodiversité microfongique mondiale à l'extérieur du Canada. L'économie liée aux champignons y est également en plein essor, soutenue par de nombreux acteurs œuvrant notamment dans la myciculture et le mycotourisme, tels que la Filière mycologique de la Mauricie et Le Kamouraska mycologique. Les acteurs de la mycologie québécoise sont prêts à agir pour une meilleure protection des champignons sur leur territoire. Pour y parvenir, le gouvernement du Québec doit accroître ses engagements à leurs côtés en les accompagnant sur le plan législatif. Le Québec peut agir dès aujourd'hui, en inscrivant explicitement la fonge, tout comme la faune et la flore, dans son cadre législatif et en faisant de l'étude et de la conservation des champignons et des lichens une priorité dans ses engagements pris vis-à-vis du Cadre mondial de la biodiversité de Kunming à Montréal.

Lettre cosignée par 75 intervenants, chercheurs et naturalistes impliqués dans le domaine de la recherche et la mycologie

## Excursions printemps 2025

MISE EN GARDE – Les MAO tiennent leurs excursions selon le principe de diligence raisonnable, mais n'assument aucune responsabilité en cas d'accident, et notamment de toute erreur d'identification de champignon. Les présences aux excursions ne sont pas contrôlées. Les heures de rendez-vous sont à respecter rigoureusement.

1. Le samedi 3 mai : **Chelsea, Qc.** En collaboration avec le 24 heures de science. Pour tous. De Gatineau prendre l'autoroute 5 Nord jusqu'à la sortie 12 vers Old Chelsea. Tourner à droite sur le chemin Old Chelsea, puis à gauche vers le 7 chemin de l'Hôtel de Ville (Service d'incendie). Il est conseillé de respecter la limite de vitesse, car la zone est sous haute surveillance policière. Rendez-vous à 9 h 30. Prévoir 15 min. à partir de Hull.
2. Le dimanche 11 mai : **Parc du Lac-Beauchamp, Qc.** Sur l'autoroute 50 Est, prendre la sortie 147, boulevard Labrosse, puis tourner à droite. Continuer jusqu'au boulevard Maloney Est route 148, tourner à gauche, puis continuer jusqu'à l'entrée du Parc, à gauche. Rendez-vous à 9 h 30 au stationnement à droite, juste avant le lac. Trajet de 20 min à partir du secteur Hull.
3. Le samedi 17 mai : **Papineauville, Qc.** Rendez-vous à 9 h 30 dans le parc de stationnement au bout de la rue Montfortains Nord, à gauche, entre l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau et le poste de la Sûreté du Québec, à l'ouest du village sur la route 148. Prévoir 50 min de route à partir du secteur Hull.
4. Le dimanche 25 mai : **Forêt Larose (Ontario).** Sur l'autoroute 417 Est, prendre la sortie 79 pour Limoges. Au bout de la bretelle, traverser le chemin Limoges et entrer dans le parc de stationnement incitatif. Rendez-vous à cet endroit à 9 h 30. Prévoir de 25 à 30 min de route à partir d'Ottawa. Déplacement par la suite.
5. Le samedi 31 mai : **North Onslow, Qc.** Rendez-vous à 9 h 30 (à droite) au croisement de la route 148 et du chemin du Lac-des-Loups, à Quyon. Prévoir de 35 à 40 min de route à partir du secteur Hull.
6. Le dimanche 8 juin : **Val-des-Monts, Qc.** À partir de Gatineau, prendre la route 307 nord. Tournez à droite sur la 366 au croisement de l'Hôtel-de-Ville. Rendez-vous à 9 h 30 dans le stationnement de l'Hôtel-de-Ville de Val-des-Monts. Prévoir 25 min à partir du Pont Alonzo Wright. Déplacement par la suite. Co-voiturage peut-être nécessaire.
7. Le samedi 14 juin : **Val-des-Bois, Qc.** Terrain public. 121, chemin du Pont de Bois, Sentier du lièvre. (45.897491, -75.614689). Rendez-vous à 9 h 30 dans le stationnement du centre communautaire de Val-des-Bois. Empruntez la 50 est, la sortie 174 chemin Doherty, puis la 309 N jusqu'à Val-des-Bois, tourner à gauche sur le chemin du Pont-de-Bois et à gauche au 121 qui mène au centre communautaire. Prévoir une heure de route du secteur Hull de Gatineau.

## Disponibles pour les membres

**CMAQ.** *Cuisine gourmande aux champignons sauvages*, Cercle des mycologues amateurs de Québec, 2012. Prix 12 \$

**McNeil, R.** *Champignons communs du Québec et de l'Est du Canada.* Éditions Michel Quintin, Waterloo, Québec. 431 pages, 2007, couverture souple. Prix 30 \$

**McNeil, R.** *Le grand livre des champignons du Québec et de l'Est du Canada.* Éditions Michel Quintin, Waterloo Québec. 648 pages, 2019. Couverture rigide. Prix 75 \$

**Després, J.** *Champignons comestibles du Québec, les connaître, les déguster.* Éditions Michel Quintin, Waterloo Québec, 2008. Couverture souple. Prix 30 \$

**Després, J.** *Clé des groupes de champignons du Québec.* Cercle des mycologues de Montréal, 2012. Prix 25 \$

**Després, J.** *Le tour du monde des champignons,* Presses de l'Université de Montréal, 2014. Prix 14 \$

**Larivière, R.** *Champignons comestibles de la forêt boréale,* Éd. de l'ABC, 2013. Prix 30 \$

**Miron, F.** *Champignons sauvages du Québec, comestibles et thérapeutiques,* 2014. Prix 45 \$

**Miron, F et Royer, A.** *Culture des champignons sous couvert forestier,* 2015. Prix 35 \$

**Miron, F.** *Habitats – Champignons comestibles de la Mauricie,* 2015. Prix 35 \$

**Gravel, E.** *Le Fan Club des champignons,* 2021. Prix 22 \$ (**Livre pour enfants**)

**Épinglette à l'effigie des MAO.** Prix 5 \$

Ces livres seront disponibles lors des activités des MAO ou encore par courriel à : [mycomao@mao-qc.ca](mailto:mycomao@mao-qc.ca)