

le point santé

Décembre 2015 / n° 1



OYEZ OYEZ CHERS HABITANTS DE SAINT-FLORENT-DES-BOIS !

Vous avez entre vos mains le 1^{er} numéro de votre journal santé !

Eh oui ça y est, il est arrivé !

Spécialement pour vous, avec des articles divers et variés sur la santé, pour votre santé.

Cette idée de journal nous est venue en juillet dernier suite à la visite de nos amis Belge de la Maison Médicale de Barvaux sur Ourthe. Depuis plusieurs années, au sein de leur maison médicale, les patients eux-mêmes rédigent des articles pour leur journal.

Voici donc ici à Saint-Florent-des-Bois : le Point Santé Saint-Florentais !

Pour ce 1^{er} numéro d'automne, nous avons choisi de vous faire découvrir le champignon sous toutes ses formes !

BELLE LECTURE À VOUS TOUS !

Céline SORANO



La santé !!!...

Nous sommes tous préoccupés par notre **santé**.

A Saint-Florent-des-Bois, avec l'expérimentation du poste de coordinatrice des pratiques de soins et de santé, nous réfléchissons à la meilleure façon d'appréhender la santé pour le bien être de chacun.

Nous sommes attentifs aux besoins de la population et soucieux de préparer l'avenir pour faciliter la relève de nos médecins généralistes.

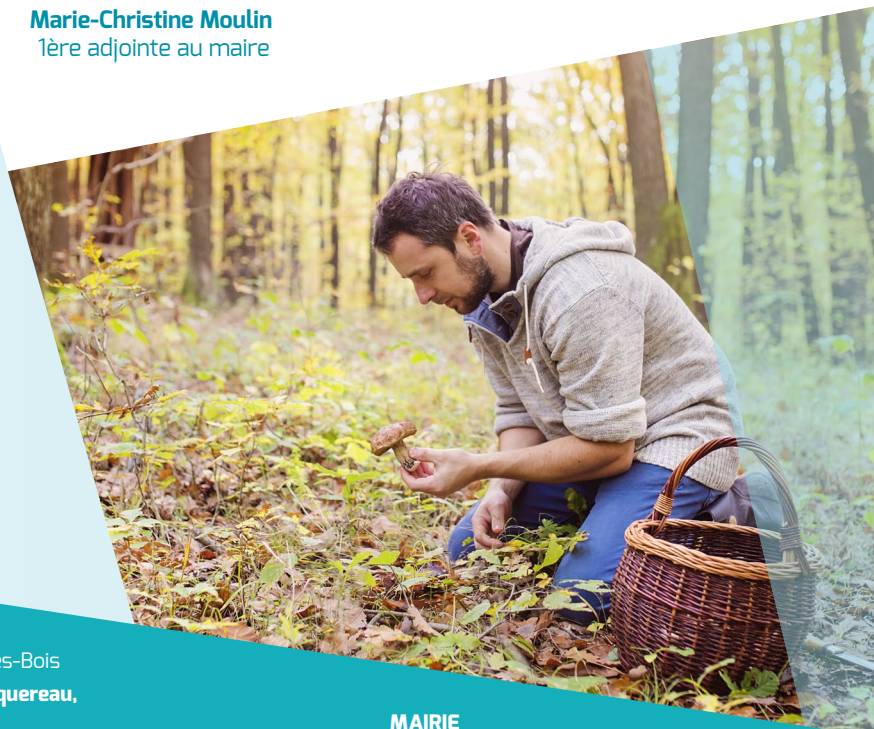
Céline Sorano, coordinatrice santé vous guide dans vos démarches, vous informe et vous oriente vers les professionnels et les partenaires de santé. Elle est aussi présente pour soutenir les professionnels de Saint-Florent-des-Bois.

Ses actions s'adressent à tous, enfants, jeunes, adolescents, adultes et personnes âgées.

Je vous invite à découvrir le 1^{er} journal santé, écrit par un petit groupe de volontaires qui a choisi le thème des champignons.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Marie-Christine Moulin
1^{ère} adjointe au maire



Céline Sorano,
Coordinatrice santé Saint-Florent-des-Bois
Valentine Chartoire et Monique Pasquereau,
Saint-Florentaises
Elisabeth Menanteau & Véronique Stieau,
Élues
Marie Gazeau,
Chargée de l'urbanisme à la Mairie

MAIRIE
4 place de l'Eglise
85310 SAINT-FLORENT-DES-BOIS
02 51 31 90 35 / 02 51 31 31 40
point.sante85@gmail.com

LE CHAMPIGNON SOUS TOUTES SES FORMES



LA CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS

Odeur de sous-bois, de terre humide, feuilles mortes, craquement de branchages, voilà un environnement propice pour une cueillette de champignons.

Mais il vous faut :

- **Un panier** pour les espèces que vous savez bien reconnaître et un autre pour disposer la récolte sur une seule couche et faciliter ensuite le contrôle par un mycologue averti ou un pharmacien pour les espèces dont vous n'êtes pas sûr car attention **ne jamais mettre en contact direct champignons comestibles et champignons non ou mal identifiés** car les spores (« *graines* » du champignon) peuvent contaminer les espèces qui à l'origine sont sans danger. **Proscrire le sac en plastique.**
- **Un couteau** pour dégager le sol autour du champignon pour récupérer le carpophore (*partie visible du champignon*) sans déterrer en l'arrachant le mycélium (*fins filaments - pas toujours visibles - constituant l'appareil végétatif et reproducteur des champignons*) enseveli sous terre. Permet aussi de nettoyer, en enlevant la terre du pied, les limaces les insectes.

- **Un bâton** pour retourner les feuilles, soulever les fougères, éloigner certains petits animaux rampants et se rattraper lorsque l'on se prend les pieds dans les ronciers.
- **Une boussole** pour s'écarter des sentiers battus sans risque de se perdre.
- **Le nécessaire pour se laver les mains** après la cueillette.



Voici quelques dénominations !

- **Le mycophage** récolte les champignons pour les manger.
- **Le mycophile** les observe, les admire et les photographie.
- **Le mycologue** les étudie scientifiquement.

LA CONSERVATION DES CHAMPIGNONS :

Elle ne doit pas dépasser 24 heures (*les coprins : consommation immédiate*) dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Un vieux spécimen mal conservé d'une espèce comestible peut devenir un dangereux toxique.

Consommez en quantité raisonnable, après une cuisson suffisante, jamais crus.

Ne jamais faire manger à de jeunes enfants des champignons cueillis.

Intoxications entre quelques minutes et quelques jours

Dans la majorité des cas, il s'agit d'une confusion avec des champignons comestibles.

Si après avoir consommé des champignons de cueillette, apparaissent un ou plusieurs symptômes (*signe observable*) suivants: nausées, crampes abdominales, vomissements, diarrhée, vertiges, tremblements, sueurs, salivation, fièvre, troubles de la vue, troubles respiratoires, rougeur de la face (*association coprin et alcool*) appelez immédiatement le « 15 » ou le **centre antipoison de Nantes 02 41 48 21 21** en mentionnant cette consommation.



RÈGLEMENTATIONS ET BONNES PRATIQUES

RÈGLEMENTATIONS :

- **La cueillette sur les propriétés privées**
Les champignons sauvages appartiennent de plein droit au propriétaire du sol, selon l'article 547 du code civil. Leur cueillette n'est tolérée qu'en cas d'autorisation du propriétaire.
- **La cueillette en forêt publique**
Cf l'article R163-5 du code forestier. Le volume prélevé en Vendée ne doit pas excéder 3kg (cf arrêté 1991/DDAF/001).
- **La cueillette sur les terrains communaux**
Cf l'article 542 du code civil. La cueillette des champignons sur ces terrains constitue donc un droit acquis à tous les habitants de la commune.
- **La réglementation préfectorale**
Il faut se renseigner en mairie du lieu du ramassage ou en préfecture.
- **Les champignons protégés par la loi**
L'article L. 411-1 du code de l'environnement interdit strictement la cueillette de champignons lorsqu'un intérêt scientifique particulier ou que les nécessités de la préservation du patrimoine biologique justifient leur conservation.

BONNES PRATIQUES :

- **Respectez et protégez la nature.** Si vous déplacez une bûche, un tronc d'arbre remettez-le à sa place ou vous ferez périr les petits animaux et végétaux qui y ont élu domicile.
- Même s'il s'agit d'espèces non comestibles, **ne piétinez pas les champignons.**
- **Ne cueillez que les champignons frais, en bon état, en entier.** En exemple : une volve, sac à la base du pied, élément constant des Amanites mortelles, peut-être enfouie dans le sol.
- **Abstenez-vous de ramasser :** les trop jeunes pas encore parvenus à maturité, les trop âgés, flétris, un peu moisissés, gorgés d'eau ou ceux qui ont subi des gelées. Les spores qu'ils produiront assureront la formation de nouveaux mycéliums et donc de futur champignons.
- **Interdisez-vous la cueillette dans les environnements pollués ;** bords de routes, anciens dépotoirs, prés récemment traités. Les champignons accumulent les métaux lourds, les engrais, les pesticides.
- Ne laissez jamais le moindre débris après votre passage.
- Ne dérangez pas les animaux.
- Refermez impérativement toutes les barrières que vous ouvrez.



POUR EN SAVOIR PLUS

Société Mycologique de la Roche sur Yon
les lundis de 17 h 30 à 19 h
Pôle Associatif - 1er étage
Porte D - Bureau 125
71 Bd Aristide Briand
85 000 La Roche sur Yon
www.smry.fr

Champignons de France
et d'Europe occidentale
Marcel Bon - Flammarion

Champignons de France et d'Europe
Régis Courtecuisse
Guide DELACHAUX

J'AI TESTÉ

LE SITE MOBILE

www.naturemobile.org
Ce site complet présente des thèmes en rapport avec la nature : les champignons mais aussi les plantes médicinales ou encore les animaux... Chaque espèce est classée par ordre alphabétique. De belles photos à découvrir.



L'APPLI « CHAMPIGNONS »

Cette application est un guide de poche pratique pour identifier les champignons. On y retrouve la description de plus de 300 champignons communs qu'ils soient comestibles ou toxiques. Un quizz permet de se perfectionner de façon amusante. Sa version complète est payante : 10,99 €



LE DOCUMENTAIRE

LE CHAMPIGNON

AUTEUR : Valérie Guidoux

Mango jeunesse, Qui es-tu ? Nature

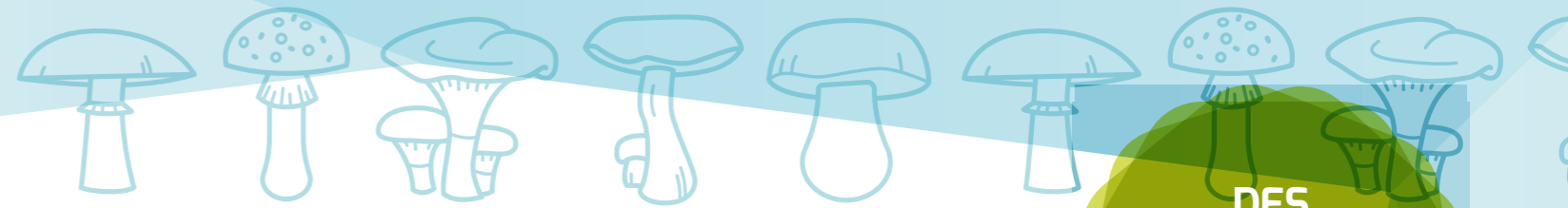
Après les animaux, la collection « Qui est-tu » développe plus particulièrement les thèmes liés à la nature. Sur un texte de Valérie Guidoux, voici donc un documentaire sur les champignons. Documentaire à partir de 6 ans

LA RECETTE

Cèpes de Bordeaux (*Boletus Edulis*) frais, coupés en lamelles d'1/2 cm, glissées dans une poêle légèrement beurrée ou huilée. Laissez cuire jusqu'à couleur dorée des deux côtés, ajoutez une pincée de fleur de sel en fin de cuisson. Bon appétit.



CONFUSIONS DANGEREUSES



DES CHAMPIGNONS ET DES HOMMES

COMESTIBLES

MORTELS OU TRÈS TOXIQUES

AGARIC DES BOIS

Couleur et allure générale proche
Anneau ample et pied gracile



LAMES

Rosées

blanches

VOLVE

AMANITE BLANCHE

Couleur et allure générale proche
Anneau ample et pied gracile



AMANITE DES CÉSARS

L'amanite des Césars ou orange vraie
a une volve, en sac, membraneuse bien visible



LAMES

ANNEAU

jaune orange

blancs

PIED

AMANITE TUE-MOUCHE

L'amanite tue-mouche à un chapeau rouge vif parsemé de verrues blanches que la pluie peut faire disparaître et un pied bulbeux avec des flocons.



LÉPIOTE ÉLEVÉE

Anneau couissant très visible



25 cm

PIED

5 cm

LÉPIOTE BRUNE

Petit chapeau de 3 à 5 cm de diamètre



MORTEL

GIROLLE

Allure générale et couleur jaune-orangé quasiment identiques.

Lieu de pousse différent : la girolle se trouve en spécimen isolé mais en troupe



PIED

court cassant

fibreux flexible

CLITOCYBE DE L'OLIVIER

Allure générale et couleur jaune-orangé quasiment identiques.

Lieu de pousse différent : le clitocybe se trouve en touffe sur les souches de feuillus



PHOLIOTE CHANGEANTE

Développement en colonies abondantes sur des souches

Squameux avec une armille (voile formant chaussette)



ANNEAU membraneux

PIED lisse

GALÈRE MARGINÉE

Développement en colonies abondantes sur des souches



LARGEMENT RÉPANDUS DANS LA NATURE, LES CHAMPIGNONS MICROSCOPIQUES SE RÉPARTISSENT EN LEVURES, MOISSISSURES OU CHAMPIGNONS DIMORPHES, CERTAINS SONT À L'ORIGINE DE LA LEVÉE DU PAIN, DE LA FERMENTATION DE LA BIÈRE OU DU BLEU DE NOS FROMAGES. D'AUTRES SONT MALHEUREUSEMENT CAPABLES DE PROLIFÉRER ET DE PROVOQUER DES INFECTIONS SUR LA PEAU, LES ONGLES OU LES MUQUEUSES : CELA S'APPELLE UNE MYCOSE.

Il existe plusieurs sortes de champignons provoquant des mycoses. Les plus connus sont le **candida**, le **dermatophyte** et l'**aspergillus**.

Ces champignons font partie des nombreux microbes qui vivent sur la peau et dans les muqueuses de la bouche, des intestins ou des organes génitaux. La plupart du temps, tout ce petit monde cohabite en harmonie, s'empêchant mutuellement de trop se développer. C'est ce qu'on appelle une **flore saprophyte**.

Mais quand les conditions changent (augmentation de la température et de l'humidité, manque ou au contraire excès d'hygiène) l'équilibre est rompu et la **flore saprophyte** est modifiée, certains champignons en profitent pour se développer et devenir nocifs :

les mycoses apparaissent.

CONNAÎTRE LES FACTEURS FAVORISANTS

Même si les facteurs favorisants peuvent légèrement différer d'un champignon à un autre, le développement des mycoses est facilité par :

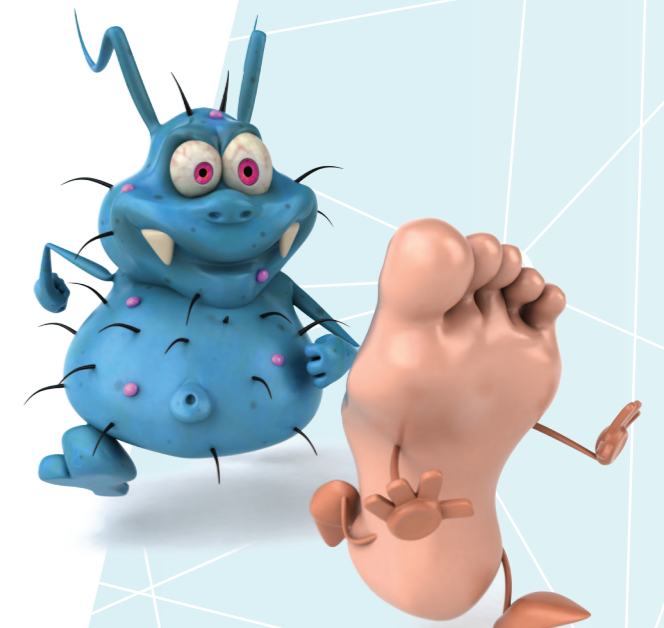
- Des conditions locales : humidité, chaleur, manque d'hygiène, transpiration excessive, macération dans les chaussures.

- Des conditions médicamenteuses : prise de certains traitements (antibiotiques, corticoïdes, somnifères, immunosuppresseurs, chimiothérapie, contraceptifs oraux.) ;

- Des conditions générales : abaissement des défenses immunitaires dû à l'état de santé du patient (sida, greffé, chimiothérapie), élévation trop importante de la glycémie (les mycoses vaginales sont un des signes du mauvais contrôle du diabète, de même que la balanite du gland est souvent signe d'un diabète méconnu).

L'infection se fait fréquemment suite à un contact direct : vestiaire, piscine, chaussures, vêtements, alimentation, rapports sexuels pour les formes génitales. Mais aussi par simple contamination aérienne.

.../...



QUAND LE CHAMPIGNON GUETTE !

De 7 à 77 ans, les champignons semblent guetter la moindre occasion pour proliférer. Mais certaines étapes de la vie peuvent augmenter le risque de mycoses. Les mycoses peuvent frapper **quels que soient l'âge et le sexe**.



Bébé parfois trop fragile face aux champignons !

Parce que la peau de bébé est particulièrement fragile et que ses défenses naturelles ne sont pas encore pleinement matures, les tout-petits peuvent être victimes de mycoses. Elles peuvent se manifester par des atteintes buccales (muguet par prolifération du *Candida albicans*) ou par un érythème fessier avec de petites lésions en collerette.

La teigne s'acharne sur les enfants !

Sur la tête apparaît une tache rouge arrondie dépourvue de cheveux, la peau qui pèle, des croûtes et même parfois du pus... Les cheveux sont courts, voire absents. C'est la teigne, une mycose rare dont les victimes sont des enfants dans neuf cas sur dix. Lorsque le diagnostic est posé, l'enfant doit être retiré de l'école pour ne pas contaminer ses petits camarades. L'éviction est maintenue jusqu'à la guérison clinique. Le traitement repose sur des antifongiques par voie orale. Les personnes qui ont été en contact avec l'enfant atteint devront subir un examen clinique pour briser la chaîne de la contamination.

Vie de femme et mycose vaginale

Les mycoses vaginales sont attribuables au champignon *Candida albicans*. Elles sont dues à la prolifération de ces champignons qui se trouvent normalement en petit nombre dans le vagin. Cette multiplication peut être favorisée par différents facteurs, dont la grossesse, l'allaitement ou la ménopause. Ces changements hormonaux peuvent modifier la composition des sécrétions vaginales à l'origine de la survenue de la mycose. Le diagnostic repose généralement sur les symptômes, souvent typiques, ou sur l'analyse des pertes vaginales. Le traitement repose sur des antifongiques sous forme de comprimés, d'ovules ou de pommade.

Seniors : gare au muguet !

Les infections de la bouche sont principalement le fait des champignons de type *Candida*. Elles revêtent différentes formes : perlèches (dépôts blanchâtres au coin des lèvres), muguet (dépôts blanchâtres dans la bouche avec picotements et brûlures) ou langue noire (aspect brun verdâtre de la langue). Ces infections sont favorisées par les fausses dents et les appareils dentaires, c'est pourquoi elles touchent principalement les personnes âgées. Pour les traiter, des antifongiques sous forme de bains de bouche et/ou de comprimés seront nécessaires.

Des champignons à l'affût de la moindre faiblesse.

Certaines maladies (infection par le VIH, cancer...) ou traitements particulièrement lourds (chimiothérapie, traitement immunosuppresseurs...) peuvent diminuer les défenses naturelles de l'organisme et aussi favoriser la prolifération de champignons.

MYCOSE DES CHAMPIGNONS PERSISTANTS

Ce n'est pas parce qu'on a une rougeur irritante sur la peau... qu'il s'agit forcément d'une **mycose**. Son identification nécessite une consultation, voir un prélèvement au laboratoire. Pour traiter efficacement une mycose tenace, le prélèvement est indispensable, il fait gagner un temps précieux et évite les mauvaises utilisations des traitements locaux.

Vous êtes victimes de mycoses, sachez que les antifongiques pourront voler à votre secours. Une fois le diagnostic posé, dans 99% des cas, le traitement vient à bout de la mycose.

Pour trouver des champignons, certains vont à la cueillette

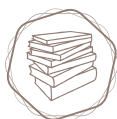


D'autres les cherchent avec des animaux dressés



Moi je porte mes chaussures préférées



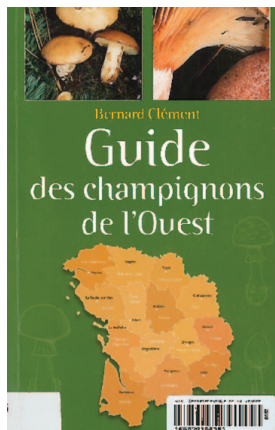


DÉCOUVERT POUR VOUS À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE ST FLORENT DES BOIS

Guide des champignons dans l'Ouest de Bernard Clément (Geste éditions):

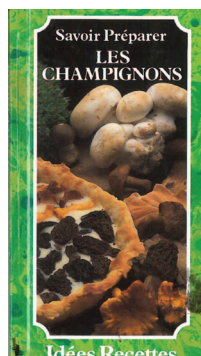
« Ce guide s'adresse avant tout au mycologue débutant, désireux d'étendre ses connaissances dans le monde difficile mais ô combien passionnant des champignons. Des photographies, prises sur le terrain, commentées par un texte simple, précis, compréhensible par tous et souvent enrichi d'observations personnelles, facilitent ses premiers pas. »

Bernard Clément



MON AVIS : *Pour une novice comme moi, ce guide est très attractif, facile à découvrir, car en plus des explications, conseils et astuces prodigués par l'auteur tout au long de l'ouvrage. Il y a de nombreuses photographies, des schémas qui permettent de se familiariser assez rapidement avec les espèces locales. Et surtout de repérer quels sont les champignons comestibles ou non. Vous en souhaitant bonne lecture et surtout bonne cueillette.*

Valentine



DISPONIBLE DANS LA BOÎTE A LIRE
Savoir préparer les Champignons.
Idées Recettes.



NOËL APPROCHE !

Attention à la réglementation des normes pour les jouets de vos enfants. Toute l'attention est portée sur les normes de sécurité.

Pensez à vérifier que le jouet comporte bien la norme CE : Communauté Européenne. Cela garantit les contrôles de sécurité.



LES NUMEROS UTILES

➔ MÉDECINS :

Dr Catherine BERTRET

Rue des Tilleuls / Tél. 02 51 46 75 58
Consultations : les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 9h à 12h et de 17h à 19h. Le samedi matin de 9h à 12h. Cabinet fermé le jeudi.

Dr Jean-Paul BRISARD

24 rue du Général de Gaulle / Tél. 02 51 46 77 77
Consultations sur rendez-vous : les lundis, mardis, jeudis et vendredis le matin à partir de 9h et le soir à partir de 17h30. Le samedi matin de 9h à 12h. Cabinet fermé le mercredi.

Dr Jacques-Henry CLERMONT

7 rue Georges Clémenceau
Tél. 02 51 46 77 18 / 06 81 22 66 45
Consultations : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 12h30 et de 18h à 19h30. Le samedi matin de 10h à 12h30. Cabinet fermé le mercredi

Dr Sophie VERNAGEAU

5 rue des Tamaris / Tél. 02 51 46 75 60
Consultations sur rendez-vous. Cabinet fermé le jeudi.

➔ ADMR

ADMR Service de Soins Infirmiers A Domicile :
02 51 31 99 84
ADMR Service d'Aide à Domicile : 02 51 31 97 48

➔ CABINETS INFIRMIERS :

Claveau Edith - Favrou Adeline - Rabiller Sylvie :
02 51 46 71 23
Degoulet Véronique - Thétiot Christian :
02 51 31 93 19

➔ KINÉSITHÉRAPEUTES :

Brachet Philippe : 02 51 46 72 14
Perraudeau-Mollé Pauline : 02 51 31 90 55

➔ KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE :

Jacquet Philippe : 02 51 31 90 55

LA NUIT, LE WEEKEND, LES JOURS FÉRIÉS ET LES PONTS*

Besoin d'un médecin ?
téléphonez !



urgence non vitale

En Vendée

☎ 02 51 44 55 66

urgence vitale

☎ 15

☎ 112

πλδευσε λfραfε

Plus d'informations sur

www.ars.paysdelaloire.sante.fr

➔ ORTHOPHONISTE :

Brisard Patricia : 02 51 46 77 77

➔ PÉDICURE-PODOLOGUE

Gloanec Mike : 06 50 14 28 95

➔ PHARMACIE :

Pharmacie Chateigner : 02 51 46 74 74

➔ SHIATSU :

Véronique Plantard :
02 51 46 72 57 / 06 31 55 47 94

➔ SOPHROLOGIE -YOGA :

Sylvie Beaujard : 02 51 46 77 82