

# le petit bulletin

De la Société mycologique de Seyssinet-Pariset

N° 9 Septembre 2006

## Sommaire

Le "p'tit mot" du Président	2
Initiation à la cueillette	3
A méditer	4
Champignons teinturiers	6
Les meilleurs coins	8
Parlons FORMATION	9
Etymologie de qqes noms	14
Echos du stage "Botanique"	14
Escapade bucolique	16
Echos de la sortie du 11 Juin	18
Sortie dans les Chambarans	18
Les sorties de printemps	20
Divine surprise	21
Les huiles essentielles et .....	23
Résumé du CA du 6 Juin	25
BIBLIOTHEQUE	27
La Toque	28

## Les EXPOSITIONS :

2-3Sept.  
LE TOUVET

16-17 Sept.  
MENS

30 Sept.-01 Oct.  
GRENOBLE

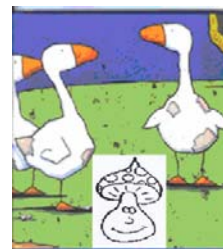
6 Oct-9 Oct.  
SEYSSINET-PARISSET



Place André-Balme  
38170 SEYSSINET-PARISSET  
<http://champignon38.free.fr>

## LE P'TIT MOT DU PRESIDENT

### Le bonheur est-il dans le pré ?



Avec la saison fonçique qui commence, pour les botanistes et les mycologues que nous sommes, le bonheur est bien sûr dans le pré, avec ses herbes et ses fleurs. Il est aussi dans la forêt qui nous cache tant de secrets qu'il faut dénicher.

Le bonheur est dans les choses simples. Comme disait Chateaubriand : « Le vrai bonheur coûte peu ; s'il est cher, il n'est pas d'une bonne espèce ».

A la Société, le bonheur est de se retrouver pour courir les bois et les champs, même par mauvais temps ; c'est tous se pencher sur la même fleur ou le même champignon pour apprendre à mieux les connaître et les reconnaître. C'est l'échange réciproque d'un savoir mycologique ou botanique : « Si tu ne sais pas, demande ; si tu sais, partage ».

Le bonheur c'est donner simplement un coup de main, partager un repas, ou un simple sourire. Le bonheur, ce sont ces choses simples que l'on donne, qui ne coûtent rien et qui ne nous appauvrissent pas.

Le bonheur, c'est la convivialité et l'amitié qui règne au sein de notre Société. C'est aussi le temps que vous lui accordez.

Aussi, en ce début de saison,  
Je vous souhaite beaucoup de champignons,  
Accompagnés de mille fleurs,  
Et bien sûr, beaucoup de bonheur.

Pierre Baynac-Maury

## INITIATION A LA CUEILLETTE



Chaque ramasseur a, c'est bien connu, sa propre interprétation de la réglementation lorsqu'il s'agit de ramasser les fruits de la terre et des forêts. Il faut bien dire aussi que la réglementation en question est parfois difficile d'application. Souvent, avec un peu de bon sens, on doit pouvoir cueillir les cèpes, morilles et autres cryptogames en restant conscients de ne pas outrepasser ses droits ni de détériorer la nature, ce qui serait le comble pour une société qui, à priori, doit

inculquer à ses adhérents le respect de celle-ci.

Alors évidemment, je ne vais pas vous triturer le cerveau avec des références à des articles de lois que de toutes les façons très peu prendront en compte, simplement je vais citer les grands axes de la législation en vigueur.

D'abord, il faut savoir que les champignons appartiennent aux propriétaires de l'endroit où ils poussent, qu'ils soient privés ou publics.

Concernant les propriétaires privés, il faut, théoriquement, demander l'autorisation de ramassage à ceux-ci, en sachant que même s'il n'y pas de panneaux d'interdiction, vous ne devez pas vous croire à l'abri pour autant, car le propriétaire n'est pas obligé de les poser et vous pourriez être accusé de vol ..... !

Dans le domaine public, forêt domaniale ou communale, la cueillette est soumise là aussi en théorie, à l'autorisation du représentant local de l'O.N.F.. Elle peut être réglementée ou interdite. De plus, tout ramassage abusif peut donner lieu à des amendes. Là aussi le quota c'est 3 kg par panier. Tout ceci est très théorique. En fait le ramassage est une tolérance ; essayons de ne pas nous engager sur le chemin de la tolérance zéro et puis 3 kg par panier c'est déjà une quantité respectable surtout en année difficile.

Ne jouons donc pas à qui en ramasse le plus, car à force d'en ramasser plus on en trouve moins ; sachons aussi cueillir les exemplaires dans la force de l'âge en laissant les petits se développer et les gros disperser leurs semences. Nous éviterons ainsi les interdictions de cueillettes qui sont des solutions de facilité à court terme, car si une espèce doit disparaître, que ce soit dans la faune, la flore ou ailleurs ..... et bien elle disparaîtra, comme nous.....

Voilà, j'espère ne pas avoir assombri votre prochaine saison mycologique et avec un minimum de précautions nous trouverons un maximum de plaisir pour assouvir notre passion.

**Bonne cueillette (allégée...!).**

Bernard BROCHENIN

- Lire également "PEUT-ON PENETER DANS LES FORETS ?" communiqué par André Simon, paru dans le Bulletin N° 8.

## A MEDITER

### LA CHARTE DU MYCOPHAGE.

*Manger des champignons : tout le monde peut le faire  
Manger n'importe lesquels présente quelques danger.  
Seuls les animaux sauvages ou domestiques sélectionnent naturellement.  
L'homme, lui, a besoin de conseils et de connaissances.*

### CES CONSEILS, LES VOICI :

**1° Les dix commandements du consommateur de champignons**  
ou votre sécurité en 10 points.

1. - Ne consommez jamais des champignons ayant à la fois une volve et un anneau blancs ! Si vous ne connaissez pas les Amanites comestibles ..... à qui la faute ?
- 2.- Ne consommez jamais de **Cortinaires** dont la couleur est rougeâtre ou fauve. Mieux, ne consommez jamais de Cortinaires ! Plusieurs sont mortels, certains sont toxiques.
3. - Ne consommez jamais de **Lepiotes** de moins de 8 à 12 cm de hauteur, principalement celles qui présentent des teintes incarnates. Plusieurs sont mortels.
4. - Ne consommez jamais d'**Inocybes**. Presque tous sont toxiques.
5. - Ne consommez jamais de **Clitocybes** blancs. Presque tous sont toxiques.

6. - Ne consommez jamais de **Gyromitres** frais.  
Ils tuent parfois, surtout les enfants.

7. - Ne consommez jamais le **Paxille enroulé**.  
Donné parfois comme comestible, il a tué pourtant .

8. - Ne consommez jamais de **champignons crus**, même des **Morilles**.  
Certains bons comestibles cuits sont toxiques crus et peuvent tuer.

9. - Ne consommez jamais des champignons déterminés uniquement grâce à des livres . La confusion peut coûter la vie.

10. - Ne consommez jamais des champignons **trop vieux, véreux**.  
Ils contiennent des cryptomaïnes qui sont des poisons.

Oui .....mais....il vous faut connaître les Cortinaires, les Lépiotes, les Clitocybes, les Inocybes, les Russules, etc .

Sans cette connaissance, inutile de chercher à appliquer les 10 commandements.

**Les champignons** : cela s'apprend tout comme l'écriture, la lecture ou le calcul.

Alors : **APPRENEZ** .

## 2° La Charte et les pollutions.

Les pollutions modernes donnent ou peuvent donner une toxicité aux champignons comestibles. C'est la **toxicité acquise**.

Voici 10 autres conseils judicieux, plus faciles à suivre qu'un régime alimentaire sévère.

1. - Limiter la consommation des champignons à 250 g. par semaine.

2. - Limiter, ou mieux supprimer, toute consommation de Psalliotés, Agarics, Rosés des prés.

Ces espèces sont les plus polluées par le mercure et le cadmium.

3. - Limiter, ou mieux supprimer la consommation des 5 champignons les plus pollués par la radioactivité.

Il s'agit des Bolets bai et chrysenteron, des Chanterelles jaune et en tube et des Laccaires.

4. - Ne pas consommer de champignons récoltés à moins de 3 à 5 kms des usines chimiques ou des fours d'incinération d'ordures ménagères, suivant la direction des vents dominants.

5. - Ne pas consommer de champignons récoltés à moins 300 m des routes, des parcs à voitures, dans les villes.

6. - Ne pas consommer de champignons récoltés dans les environs des mines de fer.

7. – Eviter de faire consommer des champignons aux femmes enceintes, aux jeunes femmes, aux jeunes filles. Il y a des risques génétiques.  
Eviter de faire consommer des champignons aux enfants, aux personnes âgées.

8. – Eviter de consommer la même semaine des champignons et des abats comme rognons, foie, tripes.  
Ils contiennent leur part de mercure.

9. – Eviter de manger souvent des poissons de mer carnassiers comme le thon ou l'espadon.  
Ils accumulent du méthylmercure.

10. – Et ..... si vous le pouvez, évitez de fumer, surtout en présence de femmes enceintes (risques génétiques), d'enfants, de personnes âgées.

Et maintenant prenez vos responsabilités.

R.C. AZEMA  
(Bulletin FMDS n° 124 - janvier 1992)

## CHAMPIGNONS TEINTURIERS

**Quelques Généralités** : Donner des couleurs durables d'origine naturelle aux fibres textiles a toujours été une pratique importante dans l'univers des étoffes. Certains champignons riches en pigments offrent des milliers de teintures possibles. Les couleurs extérieures de certaines espèces sont plus ou moins identiques aux pigments qu'elles contiennent, mais les couleurs définitives n'apparaîtront qu'après extraction et mordantage (technique qui consiste à mettre en contact fibres végétales et substances chimiques tels que les sels métalliques, capables de fixer les pigments de coloration).

**Les principes tinctoriaux.** : Les pigments proviennent de différentes familles chimiques : dérivés de l'acide pulvinique (sous forme de lactone) dérivés des quinones (anthraquinones par exemple)

**Méthodes de teinture** : Après avoir préparé les fibres végétales (laine, soie, coton), selon les règles de l'art, on procédera au mordantage. Voici les principaux sels métalliques utilisés : l'alun potassique, le sulfate ferreux, le chlorure stanneux, le sulfate de cuivre, les tartrates de potasse, le bichromate de potasse. Ces sels métalliques permettent l'obtention de teintes très variées et bien différentes de celles contenues dans le champignon. Il faudra bien sûr extraire les pigments par macération ou par décoction avec de l'eau menée à ébullition. On procédera ensuite au bain de teinture en y plongeant les fibres végétales mordancées.

Le **Paxille Enroulé** (*paxillus involutus*), appelé aussi communément la « chanterelle brune », possède des pigments jaune-brun qui, après traitement avec des sels métalliques, se transformeront en vert olive ou en splendide jaune d'or.

Le **cortinaire rouge cinabre** (*Cortinarius cinnabarinus*) à chapeau et pied rouge vif et à chair orangée laisse deviner la présence de pigments qui, après extraction, donneront une magnifique teinture rouge.

**Fomes fomentarius**, ce polypore en forme de sabot de cheval a été utilisé comme hémostatique (voir bulletin n°1) après traitement. Sa chair fournit l'amadou et contient aussi un principe tinctorial rouge-brun.

**Pycnoporus cinnabarinus** : La tramète rouge cinabre parasite de nombreux feuillus. Elle se remarque aisément grâce à l'extraordinaire couleur de son chapeau que l'on trouve souvent en colonies. Ses pigments rouges portent le nom de l'espèce : cinnabarine et acide cinnabarique.

**Gomphidius glutinosus** : Le gomphide glutineux se remarque extérieurement par une couleur jaune d'or à la base du stipe. Ce pigment est un dérivé quinonique.

Le **bolet tacheté** (*suillus variegatus*) de couleur ocre-jaunâtre concolore, très fréquent certaines années, est riche d'une substance commune à beaucoup de bolets : l'acide variégatique. Cette substance se transforme en pigment bleu ou rouge par un traitement oxydant.

#### **Quelques couleurs obtenues après mordantage :**

Jaune d'or : chlorure stanneux + pigments du *Paxillus involutus*.

Orange : Chlorure stanneux + pigments du *Suillus variegatus*.

Vert : sulfate de cuivre + pigments du *Xerocomus chrysenteron*.

Bronze : sulfate ferreux+ pigments du *Fomes fomentarius*.

L'intérêt récent pour tout ce qui est issu de la nature peut laisser penser que les champignons auront eux aussi leur place dans les teintures de qualité. Mais la concurrence des produits de synthèse, meilleur marché, ne permettra pas un développement important de ces teintures naturelles. De plus, il faudrait traiter beaucoup de matières premières et il n'est pas toujours facile de se les procurer en quantité suffisante.

(réf : Atlas et divers)

Communiqué par A. SIMON

## **LES MEILLEURS COINS A CHAMPIGNONS :**

Selon A . Simon

### **Les girolles de la Côte-d'Or.**

Proche du département de la Haute-Marne, la forêt de Grancey-le-Château est traversée par « le sentier des girolles ». Ce chemin balisé de jaune et bleu attire les champignons : au printemps, on y trouve des morilles communes, noires ou rotunda et, en été, des chanterelles et des bolets. Le sentier vous mène tout droit à la ferme de Borgirault vers la montagne de la Brosse. Entre les régions de Champagne et de Bourgogne, juché sur la petite montagne de Champ-rond (462 m), vous pourrez admirer le paysage tout en poursuivant votre cueillette.

Les Trompettes de la forêt de Fontaine-Française.

Au nord de Dijon, par la D 960, après Bèze, prendre la direction de Lux et traverser la forêt de Velours. Girolles et trompettes peuvent pousser par plaques impressionnantes.

### **Les bolets de Saint-Bonnet-le-Troncy (69).**

Toute la vallée de l'Azergues est riche en champignons. Voici tout de même un exemple. De Lyon, prendre la direction de Charolles ou Pary-le-Monial par la D 485, puis tourner à gauche une dizaine de kilomètres après Chambost-Allières, en direction de Saint-Nizier-d'Azergues. Poursuivre vers Saint-Bonnet-le-Troncy et chercher dans les bois environnants.

## Parlons FORMATION

### Et si c'était juste ce qu'il vous fallait ..... ?

Un jeu littéraire pour commencer, clin d'œil à notre président qui aime manier les mots :

Mon premier est solide  
 Mon deuxième est un adjectif possessif féminin  
 Mon troisième, un attribut du bûcheron  
 Mon quatrième un pronom indéfini  
 Et mon tout est l'objet de cet article.

Bravo ! Si vous avez trouvé, .....vous y êtes conviés .  
 Pas de panique : si vous n'avez pas trouvé, ...vous y êtes invités aussi ...

Ça se précise ??? ...

Notre super équipe vous y convie chaleureusement .....

...à quoi ? ...là, certains commencent peut-être à se méfier ? ....serait-ce le nettoyage d'un immense bois ? le transport de tonnes de pierres en prévision de l'expo annuelle ? ...mais non !

Vous n'y êtes toujours pas ?..

....à la formation mycologique, bien sûr !!!!!



De la nouveauté cette année .....

1. La formation débutera exceptionnellement – notez-le dès à présent – en **septembre** avec la conférence de myco-toxicologie ( traduction : les pas bons voire même les très méchants ) par l'un de nos pharmaciens chevronnés, Gilbert Bonthoux : on a pensé que ça serait bien en début de saison

2. On vous a sondés l'an passé, on a bien lu vos réponses et “ *on vous a compris* ” : on a “*dégraissé le mammouth*” ! Certains cours étant trop copieux, on a prévu des menus light, digestibilité assurée : on ne traitera plus la totalité des familles sur 2 ans, mais on a tout le temps d'apprendre, n'est-ce pas ! non .... ?

### Test

**Faites le test ci-dessous et voyez si la formation est faite pour vous .**

1. Vous avez tendance à jeter un coup d'œil angoissé à la poêle lorsque les champignons sont déjà cuits... « et si jamais il y en avait un qui... ? » :

○ Si vous cochez **oui** ,

ne cherchez plus, cette formation est faite pour vous !

2. Vous avez l'esprit scientifique et faites peut-être des études de pharmacie, aimez plonger dans les livres, comprendre, observer, décortiquer :

○ Si vous cochez **oui** ,

vous trouverez dans la formation des outils scientifiques, l'apprentissage du maniement des clés de détermination, des conseils de lecture ( on a une belle bibliothèque myco et bota ).

3. Vous savez déjà tout :

Si vous cochez **oui** ,

ne venez pas : cette formation n'est pas faite pour vous , vous n'apprendrez rien !

4. Vous êtes du genre rêveur, vous aimez vous émerveiller devant la beauté de la nature, mais les noms latins et bosser, non merci, ça ne vous dit rien :

○ Si vous cochez **oui** ,

vous trouverez de beaux diaporamas, pour continuer à rêver ...

4. Vous êtes du genre râleur et grincheux – là, je parle exclusivement aux futurs adhérents, parce qu'il n'y a pas ce genre-là chez les déjà inscrits -, rien ne vous va : les diapos seront sûrement moches, les formateurs, pas à la hauteur :
- Si vos cochez **oui** ,
- évitiez cette formation ; de toute façon, vous serez déçu !
5. Vous êtes exclusivement mycophage ( pas mycologue ) :
- Si vos cochez **oui** ,
- sachez que nous traitons aussi des espèces comestibles et qu'il nous arrive de lancer des appréciations sur la saveur – à ce propos, qui a envie de rassembler les meilleures recettes des adhérents ? -
6. Vous êtes inscrit à la Société depuis ....oh, là, là ! ça fait longtemps ..... mais vous n'avez jamais mis les pieds dans la salle le vendredi soir à 20h30 :
- Si vos cochez , **oui**
- c'est votre tour cette année ....**

**Vous venez de découvrir que la formation était faite pour vous .**

« **Bon d'accord, mais ça s' passe comment ?** »

« **Et d'abord, c'est quand ?** »

C'est très simple ! Après la conférence de Gilbert **en automne**, nous vous proposons 2 séances généralistes **en décembre** – qu'est-ce qu'un champignon, comment apprendre à distinguer les espèces = en apprenant à observer ses caractères visuels par exemple les écailles sur un chapeau, comment utiliser un guide mycologique, une clé, ...

Enfin, **à partir de janvier et jusqu'à juin**, nous vous proposerons un coup de projecteur sur différentes familles ( cf programme ci-dessous ) : on vous fait découvrir les caractères principaux de chaque famille grâce à des diapos, puis c'est à vous de jouer ; on vous propose de trouver vous-même le nom des espèces projetées grâce à la clé – mise au point par Jean-Luc ( question : Jacques aussi ?

d'autres ? ) - que nous vous donnons à chaque séance ; ensuite, parfois, un diaporama pour conclure.

### **Pour le jour et l'heure, ça ne change jamais : c'est toujours le vendredi soir, à 20h30.**

Ce qui change par contre à chaque fois, ce sont les formateurs : de la diversité, rien que de la diversité : vous trouverez des cours plus faciles, d'autres plus exigeants : acceptez le changement, nous (les formateurs), on peut pas changer.

### **“Demandez l'programme !! ”**

Voici le programme complet :

#### **Généralités :**

8 septembre 2006	Comestibilité et toxicité des champignons	GB
01 décembre 2006	Comment déterminer une espèce	PD
15 décembre 2006	Développement, classification, nomenclature	JH

#### **Genres :**

12 janvier 2007	Tricholomes	JLF
2 février 2007	Hygrophores	GB
2 mars 2007	Ascomycètes et espèces printanières	JH
16 mars 2007	Clitocybes et Lépidistes	PD
30 mars 2007	Hydnes et Clavares	JPJ
20 avril 2007	Agarics et Coprins	JLF
4 mai 2007	Cortinaires et Hébélomes	GB
1 juin 2007	Polypores et Laccaires	JPJ

#### ***Responsable :***

**Pascal DONDEY (PD) 04 76 25 01 28**

#### ***Les formateurs :***

**Jacques HEURTAUX (JH),  
Jean-Luc FASCIOTTO (JLF)  
Gilbert BONTHOUX (GB),  
Jean-Paul JORGE (JPJ)**



## « Qu'est-ce qu'il faut apporter ? »

Un stylo, un bloc-notes si vous êtes du style « bon élève » ; mais sachez que vous pouvez prendre des notes directement sur les polycopés que nous vous distribuons. Enfin, inutile d'apporter vos guides mycologiques illustrés : on vous apprend à travailler sur des descriptions justement parce que les photos sont parfois source d'erreurs .

## « Comment je m'inscris ? »

Une seule fois, au moins une semaine avant le début que ce soit pour les cours de décembre, ou pour les cours à partir de janvier . Vous pouvez venir soit aux uns, soit aux autres, soit aux deux, mais ne vous inscrivez qu'une seule fois.

Si vous pouvez par mail, merci de le faire de préférence :

[formationmyco@laposte.net](mailto:formationmyco@laposte.net)

Autrement par courrier : Pascale Dondey, 46,48 av Romain Rolland 38400 Saint Martin d'Hères.

**Merci d'y penser**, ça nous permet de prévoir des photocopies pour tous.

A propos de **photocopies**, **merci à l'équipe de choc** qui les assure ....et ça en fait beaucoup !

Et pour continuer avec les remerciements, **merci au super formateur en multimédia** de plusieurs formateurs , **Jean Guérin**, compétent et incroyablement patient, qui a permis à certains de passer du rétroprojecteur au vidéoprojecteur .

..... **Alors, .... vous viendrez ?**

La responsable de la formation,  
**Pascale Dondey**,  
 et l'équipe des formateurs



## ETYMOLOGIE de QUELQUES NOMS SCIENTIFIQUES

\***AMANITA** (Grec) : nom d'une montagne de Cilicie

- CAESAREA (latin) : digne de César
- PHALLOIDES (latin) : gonflé comme un phallus
- CITRINUS (latin) : relatif au citron
- MAPPA (latin) : serviette, carte géographique
- MUSCARIA (latin) : relatif aux mouches
- MACULATUS (latin) : taché
- PANTHERINA (latin) : relatif aux panthères
- SPISSA (latin) : épais, compact.
- RUBESCENS (latin) : rougissant
- VERNA (latin) : relatif au printemps
- VIROSA (latin) : vireuse

\***AMANITOPSIS** (Grec) : semblable à une amanite

- VAGINATA (latin) : engagée

## ECHOS du STAGE " BOTANIQUE "

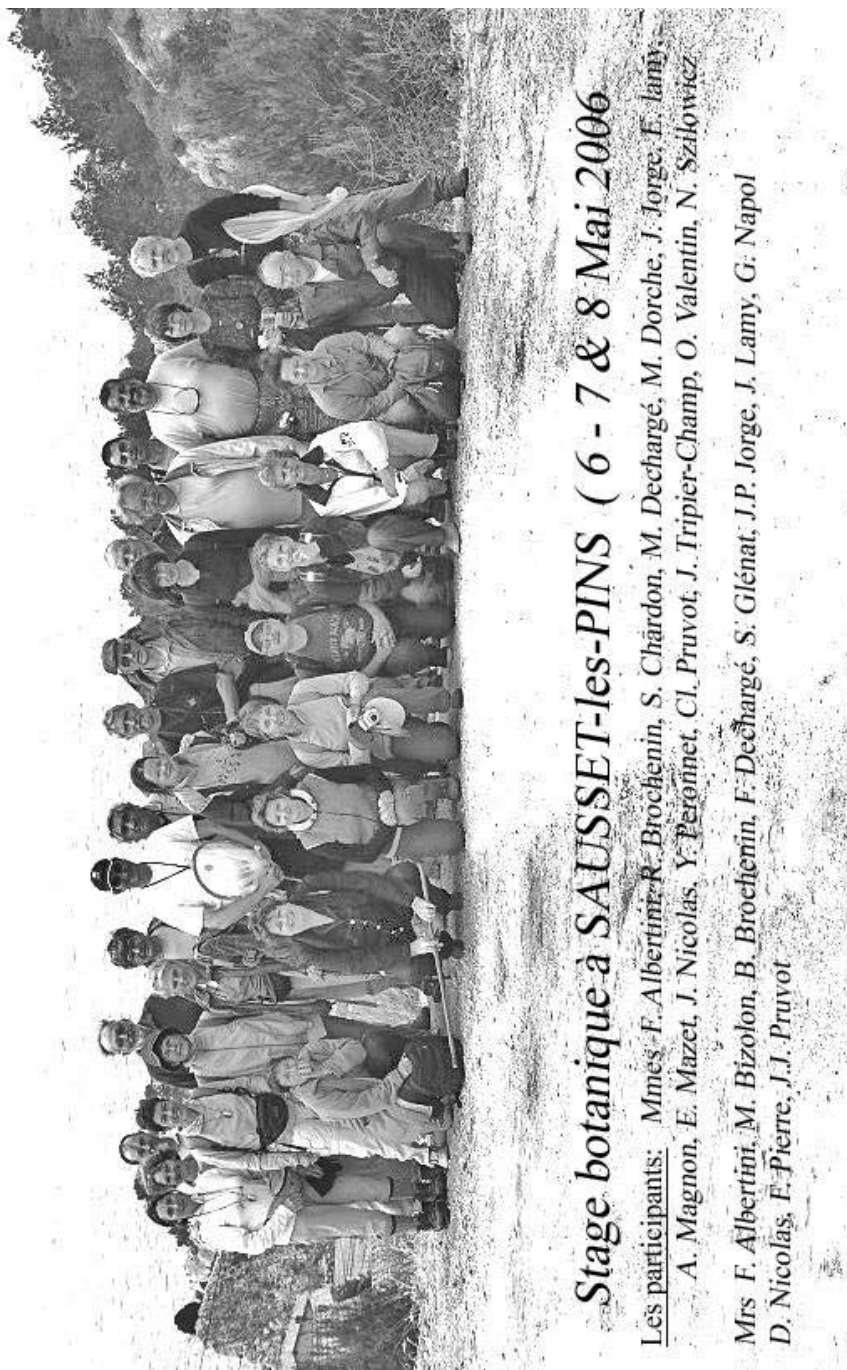
François Dechargé

Voici un petit compte rendu du stage botanique qui 'est déroulé les 6, 7 et 8 mai 2006 à SAUSSET-les-PINS .

Participants : 29 au total dont 10 de Seyssinet : (*voir photo ci-contre*)  
 Le gîte était très bien situé (Centre UFOVAL) peut être un peu spartiate au niveau chambre mais très bonne bouffe et personnel très sympa.

Au point de vue botanique, la flore du midi est quand même très spéciale et très riche. Grâce à Suzanne (qui est une encyclopédie !!!) nous avons pu voir des plantes que nous n'aurions pas pu certainement répertorier. Super intéressant !

Le temps, en plus, a été de la partie car contrairement à ce qui avait été annoncé la pluie ne s'est manifestée que le samedi midi (averse très courte); Le dimanche qui avait été annoncé dégueulasse nous a réservé une journée superbe avec pique-nique au bord de la mer (pour certains " torse poil").



### Stage botanique à SAUSSET-les-PINS ( 6 - 7 & 8 Mai 2006

Les participants: Mmes F. Albertini-R. Brochenin, S. Chardon, M. Dechargé, M. Dorche, J. Jorge, F. Lamy,  
A. Magnon, E. Mazet, J. Nicolas, Y. Peromet, Cl. Pruvot, J. Tripiet-Champ, O. Valentin, N. Szilowicz

Mrs F. Albertini, M. Bizolon, B. Brochenin, F. Dechargé, S. Glénat, J.P. Jorge, J. Lamy, G. Napol  
D. Nicolas, F. Pierre, J.J. Pruvot

## ESCAPADE BUCOLIQUE ET AGAPOPHILE

A la résidence d'été de Georges MURE  
Le 19 Avril 2006

La semaine de la Saint-Georges étant traditionnellement propice aux agapes champêtres, notre société pointait le cap vers la résidence d'été de Georges MURE sise dans l'avant dernier lacet du col des Mouilles, au beau milieu d'un paysage de prairies et de forêts à dérouter les myco-botanistes les plus ramollis.

Donc, en ce 19 Avril, une trentaine de convives émoustillés par le soleil enfin retrouvé partirent à l'assaut du col, espérant arriver rapidement sur les lieux de réjouissance ; mais il fallut hélas déjouer une manœuvre de détournement de convoi, fomentée sans nul doute par quelques mycophages revanchards, mécontents de nous voir reprendre notre passe-temps favori, ce qui doit sans doute perturber le remplissage de leurs paniers ; mais c'était sans compter sur la perspicacité des conducteurs du convoi et finalement, cette ruse grossière ayant été déjouée, toute la troupe déboula joyeusement chez notre ami Georges.

Commencèrent alors les préparatifs pour que chacun puisse ripailler et s'abreuver à satiété. Des montagnes de victuailles s'échappèrent des sacs à dos qui paraissaient ne pas avoir de fond. Il s'en suivit un amoncellement de merguez, de saucisses, de fromages, de côtes de porc..... et aussi du Rhône.

Les champignons ayant subodoré ce louche débarquement intempestif en ont profité pour se soustraire aux regards concupiscents de cette horde d'écornifleurs.... Certains ont quand même tenté d'en dénicher avant le repas de midi ; mais, pas bêtes nos carpophores ont attendu patiemment que la léthargie post-dinatoire s'empare des ripailleurs pour se dégourdir les stipes.

L'heure tant espérée des agapes se faisait cruellement sentir, les grills rougirent de tous leurs feux. Les saucisses, merguez et autres côtes de porc rendirent l'âme, déchiquetées par des mandibules avides de se dégourdir les crocs. Mais comme nous ne sommes pas que carnivores, il y avait évidemment des salades à volonté avec du riz, des tomates, des haricots verts, des pommes de terre et que sais-je encore, le tout agrémenté par le jaune des fleurs de tussilage qui servirent de condiment.... et pourront peut-être provoquer un phénomène de satyriasis chez certains sujets... L'avenir nous le dira !... mais maintenant chacun la reconnaîtra et pourra la déguster ... avec modération !

Les quiches et pizzas étaient évidemment au menu, et j'avoue humblement ne plus me souvenir de tout, tant le choix fut infini.... et le vin abondant.



Il y eut aussi un moment de raffinement extrême, procuré par un succulent plat de topinambours, rescapés sans doute de la dernière guerre, et dont je n'avais pas souvenir que ce fût un tel régal !

Plus tard les fromages arrivèrent à la rescousse pour plomber définitivement ceux qui avaient encore une poche d'air dans l'estomac. Heureusement, pour diluer et relever tous ces mets de choix, nombre de crus célèbres et gouleyants vinrent glouglouter dans nos gosiers après avoir rafraîchi notre glotte. Après, il fallut bien sûr assurer le déblocage de ce magma de victuailles qui menaçait d'obstruer l'entrée du pylore ! On eut donc recours aux rince-boyaux appropriés, à savoir : marc, gnaule, gniole et regnole, sans oublier les génépis, mirabelles autres jus de clitocybe odora... Une fois cette pré-digestion commencée, la joyeuse troupe a dégusté une tarte aux fruits familiale, édulcorée avec amour par notre pâtissier de service. Alors il n'y avait plus rien à ajouter... sauf le café, ce qui fut fait.

Voilà ce dîner champêtre aura sans doute déridé même les plus pessimistes, la bonne humeur ayant vite désinstitosé l'ensemble des convives. D'ailleurs, d'aucuns susurraient en aparté au sujet de la naissance d'un petit cochon, qui pourrait hélas finir sa vie empalé sur une broche et rôti à petit feu, car livré à un bourreau terrible dénommé Fernand qui le fera griller sans pitié..... Pour le plaisir de nos papilles, mais ceci est une autre ripaille.

En attendant cette journée restera pour tous et toutes un merveilleux moment de partage et de convivialité, sans excès aucun, pas d'indigestion ni d'intoxication voire de vinification exagérée, bref un repas amical, sans chef de rang dégingandé, ni sommelier entrebouchonné.

Et les champignons me direz-vous ? Bah, ils nous ont royalement snobés, préférant éviter nos paniers. Mais attention : c'est promis, juré, on reviendra les flagorner, pour qu'une fois apprivoisés, il se lovent dans nos paniers afin qu'à la maison ramenés, nous puissions les mitonner pour le régal de nos palais.



## Sortie aux Chambarans du 21 juin 2006

Comme vous le savez, pour se retrouver dans les Chambarans, ce n'est pas toujours évident. Aussi, après avoir bien tourné, nous voici enfin arrivés. Etions-nous trop tôt ? ou trop tard ? est-ce le fait du hasard ? nous n'avons rien trouvé, et le temps nous a paru interminable avant de nous restaurer. La table n'était pas assez grande et pliait sous le poids des plats. Sous le regard goguenard des canards, nous avons bu le « perniflard ». Ensuite, ils ont participé au festin avec quelques morceaux de pain.

A cette sortie, nous étions accompagnés par notre ami Robert Garcin. Pour ce passionné, jamais de panier, juste une petite boîte à casiers où ranger ces choses bizarres que lui seul sait reconnaître, pour ensuite les faire renaître. La loupe et le couteau à la main, il vous nettoie un bois en un tour de main. Mais quand il commence les explications, vous êtes déjà en pâmoison, tant vous êtes envoûtés par sa gentillesse et son savoir. C'est un mycologue parfait qui, avec grande aisance, vous livre ses connaissances.

Au cours de notre cueillette, nous avons ramassé pour le plaisir une petite dizaine de jeunes girolles ou *Cantharellus cibarius*, et deux beaux spécimens de bolet d'été, *Boletus aestivalis*.

Pierre Baynac-Maury

## Echos de la sortie culturelle du 11 Juin

Dimanche 11 juin, à 7h du matin, le soleil matinal est presque déjà chaud. Sur la place de la Fauconnière, quelques vaillants mycologues sont tombés du lit pour participer au voyage concocté par Jojo, Yvette, Anne-Marie, Josianne et Christian. Pour preuve, à peine installés, on vous glisse entre les mains un jeu concours aux questions pointues et répertoriées par notre trésorier.

Pour parfaire la difficulté, après à peine une heure de route, du blanc de Savoie nous est proposé. Ce vin de Savoie était déjà connu et apprécié dès le 1er siècle par Pline l'Ancien. En guise de petit déjeuner, il faut avouer que c'est bien trouvé. Ensuite, à côté du château de Montrottier, c'est la promenade à pied pour la visite des gorges du Fier, site classé parmi les plus grandes curiosités des Alpes. Effectivement, sur la passerelle longue de 252 mètres et suspendue à plus de 27 mètres au dessus du torrent, on ne fait pas trop le fier.

Pour se remettre de ses émotions, il faut une bonne restauration et le restaurant « par Monts et par Vaulx » nous a guéris de tous ces maux. Au son de l'accordéon et des castagnettes, Victoria nous a fait chanter la guinguette. Pressés par le temps, nous quittons ce coin charmant à regret pour nous diriger vers les jardins secrets originale, calme, dépayssante au milieu de mosaïques de petits jardins, de structures de bois sculptés et de salons insolites, le tout sous un soleil caniculaire qui vous invite à vous rapprocher des glaciers. Comme vous devez vous en douter, à la fin, ces jardins pour nous n'avaient plus de secret.

Pour clôturer les visites, nous avons terminé au parc des autruches, toutes grosses comme des baudruches. Au fait ! savez-vous que sur une bête de 100 à 110 kilos, on ne récupère que 35 kilos de viande : les deux cuisses 25kg et 10kg pour faire de la terrine. Quant à l'œuf, avec ses 1,2 1,8 kilos, il est quand même plus avantageux puisqu'il fait une omelette pour 12 personnes.

Au cas où vous ne le sauriez pas, la gagnante du concours est la très aimable et dévouée **Andrée Lambert**.

Remerciements et félicitations aux organisateurs pour cette magnifique journée et à l'an prochain où nous vous attendons toujours plus nombreux

### Un gentil rapporteur



Le groupe des "Joyeux Touristes"

## Les sorties de printemps

On pourrait parodier la chanson « Oh les filles » (Au Bonheur des Dames, 1973) :

*Je suis sorti avec Jojo,  
Nous sommes sortis avec Jojo,  
Je suis sorti avec Bernard,  
Nous sommes sortis avec Bernard,  
Je suis sorti avec Mina,  
Nous sommes sortis avec Mina,  
Nous sommes les rois de la myco.*

En effet, qui n'a pas eu le plaisir de sortir le mercredi ou le samedi avec Georges ou Bernard. Chacun son style, chacun ses coins, mais un but unique : nous faire partager leurs connaissances mycologiques et botaniques. Quant à ceux qui ont profité des conseils experts de Jean-Paul, leur éventuel regret est de ne pas avoir opté pour le latin dès la 6<sup>ème</sup> !

Ne vous fiez pas aux apparences ni à ses mollets de coq, méfiez-vous de Jojo, notre gourou, il saute plus haut que les kangourous et à grands coups de sifflet, il vous fait avaler de la dénivelée. Plus vif que le bouquetin, il grimpe les chemins, et dans l'odeur des mélèzes, il est toujours à l'aise.

Avec Bernard et Mina, c'est différent. Vous ne rentrez jamais bredouille, même du col des Mouilles. Et, si dans le panier il n'y a pas de champignons, ils vous couvrent d'oseille, ou de ciboulette, pour manger l'andouillette. De plus, ils vous font découvrir bien d'autres herbes dont ils connaissent tous les secrets.

Enfin, que ce soit avec Bernard ou Georges, suivez-les sans crainte, ils connaissent tous les chemins. Comme tout bon saint-Bernard, ils vous surveillent du regard et amènent les novices dans les coins propices.

A tous les accompagnateurs, un grand merci pour leur disponibilité et leur générosité !

Pierre Baynac-Maury

*divine surprise* ( poème de Pierre Baynac-Maury )

« Je sais une église au fond d'un bameau  
Dont le fin clocher se mire dans l'eau »

Je ne sais où elle est cachée.

Avec ma nouvelle C 5

J'ai parcouru tout Seyssins,

Et je ne l'ai pas trouvée.

Est-ce, sur les bords de l'Isère

Où j'allais traînant ma misère ?

Non, c'était par un beau dimanche

Entre le Drac et la Romanche.

J'ai découvert cette église

Aux vieilles pierres grises.

Je rêvais au Paradis, à l'auréole

Et sans autre protocole,

Pour préparer le terrain

J'allais en référer à tous ses Saints.

Plongé dans ma méditation

Je n'avais pas prêté attention.

Elle était-là, belle et toute blanche

Un peu cachée par les branches.

Avec un petit panier de cerises

Oh, la divine surprise.

A l'ombre des trois pucelles

Il n'y avait plus qu'elle.

Sa longue chevelure blonde

Ondulait comme l'onde.

Ses petits yeux bleu prune

Luisaient comme des étincelles.

Et ses belles dents

Brillaient comme des diamants.

Légère et court vêtue, assise en tailleur,

Elle était là, j'étais déjà ailleurs.

Dans sa générosité, dame nature

Avait soigné toutes ses moulures,

Et mon regard était fixé

Sur ses jolis coussinets,

Comme deux beaux pigeons

Perchés sur un balcon.

J'étais ravi et conquis.

Radiuse elle me sourit.

Fini la chapelle et la balade

Mon cœur battait la chamade.

Je prenais place à côté d'elle

Pour chanter la ritournelle

Et non pour palper ses doux seins,

N'ayez pas l'esprit malsain.

Adieu paradis, auréole

Et tout le protocole,

Le bon Dieu et ses saints ....

Je n'avais d'yeux que pour ses seins.

*J'ai goûté à ses cerises  
Elles étaient douces et exquis.*

*L'après-midi était déjà bien avancé,  
Alors je l'ai accompagnée  
Dans un agréable petit coin  
Que je sais, pas très loin,  
C'est un charmant salon de thé,  
Par cette belle journée d'été  
Je l'ai gentiment honorée  
En partageant un Saint Honoré.  
Après un tendre baiser  
A sa porte je l'ai déposée.*

*Plus question d'église au fond du hameau,  
J'étais ivre de joie, libre comme l'oiseau.*

## Les Huiles essentielles et l'aromathérapie

### Définition :

L'aromathérapie est une discipline médicale qui utilise les plantes et en particulier celles qui sont dites aromatiques car elles possèdent des essences ou des huiles essentielles.

L'huile essentielle résulte de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques. (Exemple : HE de lavande)

L'essence (de plante...) est extraite par expression (on appuie dessus) exemple : essence de citron.



### Composition :

Pour être utilisable en médecine, l'HE doit être définie, du point de vue :

#### -Botanique, avec son origine géographique :

Exemple : l'appellation, HE de lavande n'est pas assez précise, car il existe de nombreuses espèces de lavande différentes, le nom complet sera composé

Du genre : *Lavandula*

De l'espèce : *vera, spica, hybrida*... et parfois de la variété.

#### -Son mode de culture :

(bio ou non),

#### -Son organe producteur,

c'est la partie de la plante utilisée :

Exemple : Oranger amer :

Feuilles : petit grain bigarade.

Fleurs : Néroli bigarade.

#### -Son chémotype (on parle d'HECT) ou sa biochimie!!

Exemple : le thym :

Thymus vulgaris à thymol: contient en majorité du thymol ayant des propriétés anti-infectieuse, mais hépatotoxique à dose importante.

Thymus vulgaris à linalol : contient en majorité du linalol ayant des propriétés antibactériennes, antifongiques (contre les mycoses) ...

### Utilisation :

Les huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées en diffusion (à l'aide d'un diffuseur atmosphérique), par voie cutanée (attention aux allergies et irritations), il faut souvent les diluer (dans des huiles végétales), par voie orale sur 1 comprimé neutre, avec de la mie de pain ou en prescription magistrale (gélules ...), par voie rectale (enfants) toujours avec prudence.

Exemple :

Début de bronchite :

- Frictionner la poitrine, le dos avec 1 mélange d'HE d'Eucalyptus globulus (antiseptique+ expectorant...) et de Ravensara aromatica (antivirale...).



**Précautions d'emploi :**

- Eviter l'emploi des HE pendant la grossesse et chez les nourrissons sans avis médical.
- Bien se laver les mains après 1 massage.
- Utiliser des HE de qualité, et faire 1 test d'allergie préalable avec 1 petite quantité pour les personnes allergiques, les enfants.

**Conclusion :**

**L'aromathérapie exige une bonne connaissance de la classification botanique et biochimique des plantes aromatiques contenant des HE.**

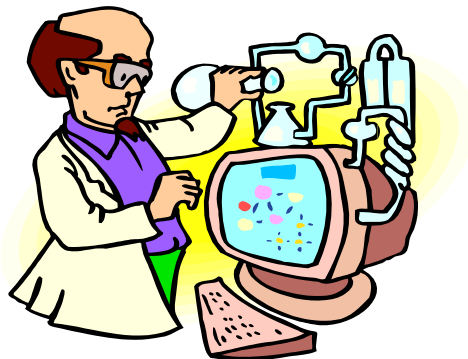
Le prix peut être élevé en raison de la quantité de plante qu'il faut pour obtenir 1 HE de qualité, contrôlée et conforme.

Exemple :

Pour obtenir 1 kg d'HE, il faut :

- Rose de damas (1 ha de rosiers soit environ 4000kg de pétales).
- Lavande vraie (150kg de sommités fleuries).

Gilbert BONTHOUX



### Résumé du CA du 6 juin 2006

- Avant de laisser la parole aux responsables de chaque commission, le Président propose aux membres du CA et à leurs conjoints de partager un repas en commun chez lui le samedi 17 juin.

- Les fiches mycologiques et botaniques ont été mises à jour. Maintenant, il faut les plastifier. Jean Debroux propose l'achat d'une « plastifieuse » (100€) : accord du CA.
- Pour plus de sécurité, il est décidé que l'ordinateur portable sera déposé chez un membre du Bureau, Responsable du matériel informatique.
- Bravo à Jean Guillome, Anne-Marie Di Chiaro et Claudine Vicherd pour le rangement et les inventaires de la cave et de la bibliothèque.
- Il est décidé de transformer le Petit bulletin de janvier en bulletin « prestige » avec couverture en couleurs.
- **Confirmation des différentes expositions :**
  - o **Saint Nizier du Moucherotte : 26 et 27 août 2006**
  - o **Le Touvet : 2 et 3 septembre 2006**
  - o **Mens : 16 et 17 septembre 2006**
  - o **Grenoble : 29 septembre au 2 octobre 2006**
  - o **notre exposition à Seyssinet-Pariset : du 7 au 9 octobre 2006**
  - o **Stage organisé par la société : 21 et 22 octobre 2006 à Boscodon (Hautes-Alpes)**
- Pour une question de gestion des salles par la Mairie, à compter de la rentrée 2007, le CA se réunira chaque deuxième mardi du mois. Un CA exceptionnel aura lieu le 22 août 2006 pour préparer les expositions de Saint-Nizier et du Touvet.
- **Assemblée générale le 24 novembre 2006.**
- Soirée bugnes envisagée le 26 janvier 2007.

La Secrétaire  
Nicole CIANCI

## Bibliothèque

La bibliothèque possède des livres et des revues à disposition des sociétaires.  
Voici les dernières acquisitions :

- **MYCOLOGIE** :
- Le guide des débutants.
- Le guide des champignons en 900 photos et fiches.
- La mycothérapie ou les propriétés médicinales des champignons.
- **BOTANIQUE** :
- A la découverte des fleurs des Alpes.
- Herbier gourmand.
- Sauvages et comestibles.

**Rappel des horaires** ( se reporter au programme d'automne) :

La bibliothèque est ouverte tous les lundis du 4 septembre 2006 au 30 octobre 2006 inclus, de 18h à 19h30 ; puis le deuxième lundi de chaque mois.

P.S. : N'oubliez pas de sortir la fiche du livre et de la remplir à chaque demande de prêt.

**Claudine Vicherd**  
Responsable de la bibliothèque

## La Toque

par André SIMON

### **COULEMELLES FARCIES**

Ingrédients pour 4 personnes :

4 chapeaux de coulemelles et les pieds \* - 50 g de beurre – 1 oignon pelé et haché – 8 belles tranches de petit salé coupé en dés ou de jambon fumé – quelques brins de persil haché – 1 c.à s. d'aromates frais hachés (thym, romarin, sauge, estragon) – 4 c.à c. de crème fraîche – sel et poivre.

**Préparation :** Préchauffez le four à 180°C (th 4).

Faites revenir l'oignon et le petit salé dans 25 g de beurre. Ajoutez les pieds de champignons hachés, le persil et les aromates et faites cuire le mélange 5 mn à feu doux. Salez et poivrez.

Répartissez dans les chapeaux, déposez une cuillère de crème sur chacun et mettez à cuire au four une quinzaine de minutes, sur une tôle à pâtisserie.

*\*Le chapeau des coulemelles est idéal à farcir. Utilisez des champignons frais et bien fermes. On pourra utiliser des agarics des forêts ou n'importe quel autre champignons plat..*

### **ROUGET RÔTIE AUX GIROLLES**

Ingrédients pour 4 personnes :

4 rougets – 500 g. de girolles – 4 càs de persil haché – 2 gousses d'ail hachées – 4 filets d'anchois moulinés – 1 petit piment d'Espelette haché menu – 2 càs de câpres – 10 cl d'huile d'olive – 1 jus de citron – 40 g de chapelure fraîche – sel et poivre.

**Préparation :** Préchauffez le four à 190°C.

Dans un saladier, mélangez le persil, l'ail, la pâte d'anchois, le piment et les câpres. Salez et poivrez. Rajoutez quelques cuil. d'huile d'olive, et les champignons coupés en lamelles.

Huilez un plat de cuisson. Versez-y la préparation et saupoudrez-la de chapelure, arrosez d'un peu d'huile et faites cuire au four environ 20mn. Pendant ce temps, nettoyez les poissons, enduisez-les d'un peu d'huile d'olive, y compris l'intérieur

Retirez le plat du four, écarter les poissons et disposez les champignons au centre. Remettez au four et laissez cuire une dizaine de minutes.

Arrosez d'un jus de citron avant de servir

*La chair délicate du rouget s'accommode délicieusement à la saveur unique de la girolle.*

