

Pour votre santé – CHAMPIGNONS SUR LES MARCHÉS

Les informations qui suivent s'adressent aux consommateurs de champignons.

Référence : SANTÉ CANADA

Les champignons font partie d'un régime alimentaire sain et fournissent bon nombre des nutriments dont votre corps a besoin.

Les champignons poussent habituellement sur des matières compostées et des sources de nutriments comme un tronc d'arbre. Il existe de nombreuses variétés de champignons comestibles, dont les champignons en bouton blancs, les champignons portobellos et les champignons shiitakes. En veillant à manipuler, à laver, à préparer et à entreposer correctement les champignons, vous pouvez profiter de leurs bienfaits pour la santé et aider à prévenir les intoxications alimentaires pour vous-même ainsi que pour votre famille.

Champignons et intoxications alimentaires

Consommer des champignons qui ont été contaminés par des bactéries nuisibles peut vous rendre malade. Même si, à l'état naturel, les champignons frais ne contiennent pas de bactéries susceptibles de vous rendre malade, ils peuvent devenir contaminés s'ils sont cultivés sur du compost qui n'est pas stérilisé comme il se doit. Les champignons peuvent également être contaminés par :

- de l'eau contaminée
- des animaux

Ils peuvent également être contaminés par des bactéries :

- pendant et après la récolte au moment de la manutention, de l'entreposage et du transport
- au magasin d'alimentation, dans le réfrigérateur, ou encore sur le comptoir de cuisine et la planche à découper (par une contamination croisée avec des bactéries nuisibles présentes dans de la viande crue, de la volaille ou des fruits de mer)

Conservation

Les conditions d'emballage et d'entreposage des champignons peuvent contribuer à la croissance des bactéries nuisibles. Conserver des champignons frais dans un emballage hermétique sans les réfrigérer peut favoriser la prolifération de bactéries nuisibles qui sont susceptibles de provoquer le botulisme. Prévenez le botulisme en réfrigérant les champignons dans un sac en papier ou dans leur emballage original (s'ils sont préemballés).

Le saviez-vous?

Chaque année, plus de 4 millions de Canadiens sont victimes d'une intoxication alimentaire. Bon nombre de ces maladies pourraient être évitées en adoptant les techniques adéquates de manipulation et de préparation des aliments.

Achat

- Choisissez des champignons qui sont frais et fermes. Évitez les champignons qui sont meurtris ou qui montrent des signes de pourriture.
- Choisissez des champignons frais qui sont recouverts d'un emballage ou d'une pellicule plastique trouée. Les orifices laisseront l'air circuler à travers le contenant et empêcheront la prolifération de bactéries nuisibles qui pourraient provoquer le botulisme.