

Sentier des champignons

A la découverte d'un univers méconnu

PAYS DU ST-BERNARD (VALAIS)




randonature

EDITIONS RANDONATURE
Collection sentiers didactiques

Nature attitude

- Ce document ne suffit pas forcément pour vous guider, munissez-vous de la carte topographique de la région. Ne quittez pas les chemins balisés du tourisme pédestre.
- Pour votre sécurité, restez sur les chemins.
- Les zones que vous traversez sont des lieux d'habitation et de travail pour les agriculteurs de la région. Veuillez respecter le bétail, les bâtiments et les clôtures.
- La nature vous sera reconnaissante de ne pas lui abandonner vos déchets.
- Avant votre départ, renseignez-vous sur les conditions météo et sur l'enneigement.

Randonature Sàrl ne peut être tenue pour responsable de l'état des chemins, d'un accident survenu sur cet itinéraire ou du fait que vous vous y égariez.

Informations pratiques



Cn 1:25000 1345 Orsières



Commerces et restaurants à Orsières et à Champex



Office du tourisme du Pays du St-Bernard à la gare d'Orsières et à Champex-Lac.



Gare d'Orsières



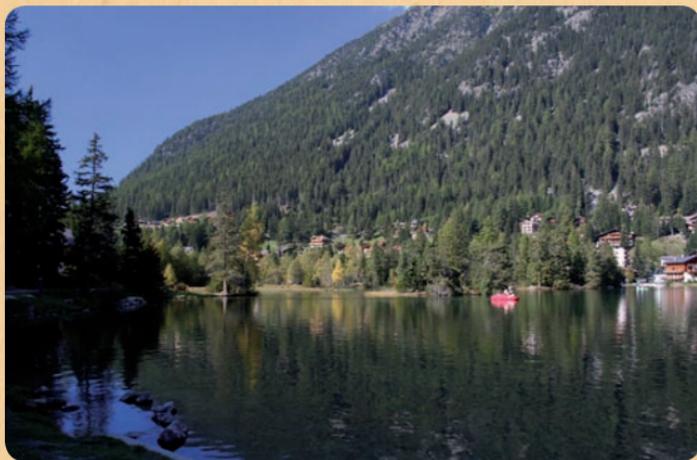
Gare d'Orsières et en face de la poste de Champex-Lac

L'utilisation de ce guide est soumise aux conditions générales disponibles sur www.randonature.ch/conditions

Accès

En transports publics: Depuis la gare CFF de Martigny, prendre le train direction « Le Châble » jusqu'à Sembrancher puis celui pour « Orsières » jusqu'au terminus.

En voiture: En arrivant à Martigny par l'autoroute, prendre l'embranchement «Grand-Saint-Bernard» puis, au rond-point situé à la fin de la semi-autoroute, suivre «Italie». Après environ 13km, quitter cette route en prenant la direction «Orsières» et se parquer à la gare d'Orsières.



Les champignons, un monde fascinant

En vous menant d'Orsières à Champex, ce sentier vous propose une initiation à l'univers des champignons. Jalonné de panneaux présentant diverses espèces, cet itinéraire a été mis en place par le Cercle mycologique de l'Entremont afin de sensibiliser le public à ces êtres vivants méconnus. A chaque poste décrit dans cette brochure est présenté un milieu naturel, quelques espèces qui l'affectionnent, ainsi qu'une particularité propre aux champignons en général.



Le monde fascinant des champignons est aujourd'hui partiellement menacé par certains comportements humains inappropriés. Comme ces petits êtres sont capricieux, il est important de les préserver dans leur milieu naturel, car leurs spores ne se développent que sous certaines conditions, dont la plupart demeurent inconnues encore aujourd'hui. Ainsi, seules quelques espèces, comme le champignon de Paris, peuvent être reproduites en «captivité».

Apparaissant au milieu des prés, des forêts, des gazons et des chemins dès que les conditions le permettent, les champignons semblent être tapis absolument partout. Ces grands colonisateurs ont réussi à s'implanter dans la plupart des endroits de la planète et sous des formes extrêmement diverses, qui vont de l'appétissant cèpe aux repoussantes moisissures.



Les champignons apparaissent un peu partout lorsque les conditions leur sont favorables

Tout champignonneur amateur vous le dira, les champignons sont imprévisibles et mystérieux. Ils ne se trouvent pas toujours là où on les attend et ne se disséminent pas autant qu'ils le pourraient. En effet, une vesse de loup contient suffisamment de spores pour qu'en deux générations seulement, sa descendance recouvre l'intégralité de la surface du globe, océans compris, ce qui n'est encore jamais arrivé!



Les champignons sont des êtres insaisissables

1 ➔ Le départ du sentier se trouve à proximité de la gare d'Orsières, au niveau du panneau du tourisme pédestre situé en face de l'hôtel Terminus. Vers le passage à niveau, suivez les indications «Sentier des champignons». Le premier poste se situe à la hauteur du panneau consacré à l'agaric champêtre.

1 La prairie grasse

Les prairies grasses comme celle-ci constituent un milieu fort représenté dans nos régions, à basse et moyenne altitude. Adaptées à l'agriculture, ces terres ont longtemps été utilisées pour la culture de céréales et autres denrées. Pour des questions de rentabilité, elles ne sont pourtant aujourd'hui plus exploitées que pour la production de fourrage et fauchées deux fois par an.



Grâce à leur faible déclivité, les prairies grasses souffrent peu de la sécheresse, car la pluie s'y arrête et s'infiltré. Chaque année, elles sont de plus enrichies par des engrais ou du fumier et irriguées deux à trois fois, car l'eau de rivière ou de source apporte d'autres minéraux. La végétation qui les recouvre a elle aussi évolué au fil du temps, présentant aujourd'hui des plantes plus gourmandes en nutriments.

Les champignons des prairies grasses

Les champignons poussant dans les prairies grasses apprécient les milieux assez humides et riches en nutriments. Les fenaisons influent aussi sur leur cycle de croissance, car ils profitent d'une herbe fraîchement coupée pour s'épanouir, au printemps et à l'automne.



Rosé des prés

Les espèces présentes ici sont relativement grandes et charnues, à l'image du rosé des prés (*Agaricus campestris*), de la vessie de loup géante (*Langermania gigantea*), de la pholiote dorée (*Phaeolepiota aurea*) ou encore de diverses espèces de panéoles (*Panaeolus*).



Panéole

Ce milieu est également propice aux ronds de sorcières, caractérisés par des courbes d'un vert sombre. On compte parmi ces espèces le tricholome de la Saint-George (*Calocybe gambosa*), le Leucopaxille géant (*Leucopaxillus giganteus*) ou le marasme des Oréades (*Marasmius oreades*).



Tricholome de la Saint-George

Qu'est-ce qu'un champignon?

Les champignons n'appartiennent ni au règne végétal, ni au règne animal. Comme les animaux, mais contrairement aux plantes, ils ne se nourrissent pas de minéraux puisés dans la terre mais de matière organique, végétale ou animale. En fonction de leur morphologie, ils sont répartis en trois grandes catégories:

- Les macromycètes (bolets, amanites, etc.) sont les champignons tels qu'on les conçoit habituellement.

- Les myxomycètes (lycogale du bois, fleur de tan, etc.) sont microscopiques et sans structure apparente. Ils semblent «couler» à la surface du bois.

- Les micromycètes (moisissures, levures, etc.) sont également microscopiques mais possèdent une structure définie.



Macromycètes



Myxomycètes

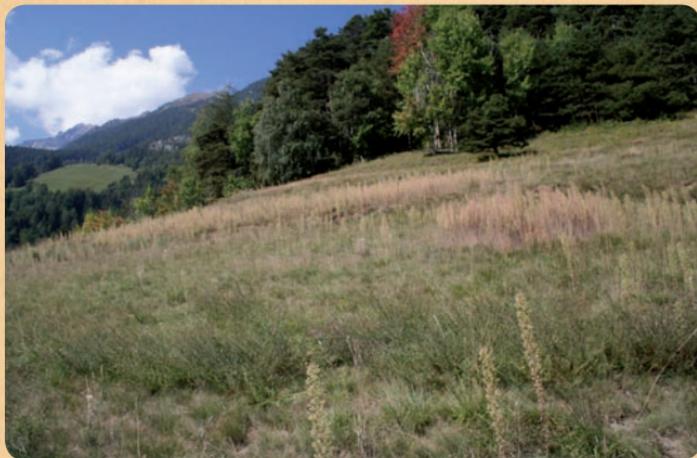


Micromycètes

2 ➔ Reprenez votre chemin et arrêtez-vous de l'autre côté de la route, à la hauteur du panneau «Structure des champignons», pour observer le terrain situé derrière.

2 La prairie sèche

Contrairement aux prairies grasses, les prairies sèches comme celle-ci sont peu adaptées à l'agriculture intensive. Souvent pentus et exposés au sud, de tels terrains présentent un caractère aride car ils ne retiennent qu'une très faible partie des précipitations et sont soumis à un ensoleillement intense.



Ces conditions limitent le développement des végétaux et de ce fait la quantité de matière organique. Le sol demeure fin et relativement pauvre. Peu intéressants pour l'agriculture, ces milieux ne sont pas irrigués et sont uniquement exploités de manière extensive, par une pâture occasionnelle.

On aperçoit aussi ici quelques pins et autres chênes. Autrefois abattus pour leur bois, ces arbres et buissons ont aujourd'hui tendance à gagner du terrain sur les prairies sèches.

Les champignons de la prairie sèche

Les champignons poussant ici sont relativement peu «gourmands», peu charnus et de petite taille, comme l'hygrophore des prés (Cuphophyllus pratensis), la pleurote du panicaut (Pleurotus eryngii, typique du Valais et des Grisons et très rare) ou l'entolome soyeux (Entoloma sericeum). Toute adjonction ici d'engrais ou de fumier condamnerait immédiatement ces espèces frugales.



Pleurote du panicaut

Ici, l'aridité limite les «poussées» des champignons aux seules périodes pluvieuses, notamment au printemps et à l'automne. On rencontre cependant certaines espèces symbiotiques, à proximité du chêne – comme la truffe du Périgord (*Tuber melanosporum*), et du pin – comme le bolet granulé (*Suillus granulatus*). Elles profitent des conditions rendues moins extrêmes par la présence des arbres, qui apportent de l'ombre, de la matière organique et une microfaune différente.



Entolome soyeux



Bolet granulé

Le sporome

Ce que l'on appelle couramment un «champignon» ne constitue en fait qu'un organe de reproduction. Appelée sporome, cette partie émergée de l'iceberg ne représente que 10% de la taille totale du champignon, dont 90% (le mycélium) est souterrain.



Sporome

Le sporome, qui peut prendre des formes très diverses, contient en son sein ou à sa surface des milliards de spores. En vieillissant, il laisse s'échapper ces cellules reproductrices, qui sont disséminées au gré des vents. Pour les observer, il suffit de déposer un champignon sur une feuille de couleur gris-bleu et d'attendre quelques heures. Les taches qui se déposent sur le papier sont des spores.



Sporée



Mycélium

3 ➔ *Continuez jusqu'au chalet situé quelques dizaines de mètres plus loin et observez le fond de la vallée, en contrebas du village de Som-la-Proz.*

3 La forêt alluviale

Les forêts alluviales, comme celle située au fond de la vallée, sont des terrains boisés qui se situent à proximité immédiate d'un cours d'eau. Un tel milieu est soumis à de fortes contraintes et à un perpétuel renouvellement et rajeunissement en fonction du comportement de la rivière. Lors de fortes précipitations, cette dernière sort de son lit et inonde ses alentours, avant de créer un nouveau cours.



Lors de ces crues, le cours d'eau abandonne toutes sortes d'alluvions. De ce fait, limon, sable, gravier et blocs rocheux constituent l'essentiel du sol de la forêt alluviale. La présence de la rivière, d'un couvert végétal et, très souvent, d'une nappe phréatique peu profonde confère en permanence à ce milieu une humidité relativement élevée et une certaine fraîcheur.

Les champignons de la forêt alluviale

Les champignons poussant dans ce milieu résistent à un fort taux d'humidité et affectionnent un sol riche en alluvions. Liées aux sols sableux de micro-habitats au sein de la forêt alluviale, ce sont principalement des espèces coriaces, à la chair peu abondante, comme le morillon (*Mitrophora semilibera*) et la pézize veinée (*Disciotis venosa*) ou orangée (*Aleuria aurantia*).

Les forêts alluviales sont surtout intéressantes pour les mycologues au printemps, quand le soleil peut y pénétrer et que la plupart des champignons se laissent admirer. On y trouve aussi des espèces liées aux essences d'arbres typiques de ce milieu, telles que l'amanite friable (*Amanita friabilis*, liée aux aulnes), le bolet de l'aulne (*Gyrodon lividus*) et l'inocybe des saules (*Inocybe salicis*).



Pézize veinée



Pézize orangée



Morillon

Le cycle de vie d'un champignon macromycète

Les spores qui se déposent dans un milieu favorable germent et donnent naissance au mycélium, un réseau de filaments comparable à une toile d'araignée, ou à de l'ouate.

Ce mycélium, dit primaire, se développe et se ramifie à une vitesse qui varie en fonction des conditions climatiques, la chaleur couplée à l'humidité constituant les conditions idéales. Lorsque deux d'entre eux se rencontrent, ils fusionnent et donnent naissance à un mycélium appelé secondaire.

Seul le mycélium secondaire peut donner naissance aux organes reproducteurs (le sporome). Ce phénomène relativement complexe n'est encore que partiellement compris. Lorsque les conditions sont favorables, il peut être extrêmement rapide.



Spores



Mycélium



Germination de sporomes

4 ➔ *Continuez sur le sentier jusqu'à croiser le premier ruisseau, au-dessus des chalets.*

4 La lisière de feuillus

Située à la limite de deux univers, une lisière comme celle-ci offre de nombreux avantages. Comme la limite supérieure des feuillus se situe dans nos régions entre 1300 et 1600m, un tel milieu est cantonné aux basses et moyennes altitudes et n'est pas soumis à des conditions climatiques extrêmes.



L'ensoleillement en lisière est plus intense qu'à l'intérieur de la forêt, mais moins qu'au milieu des prés. La couverture d'arbres limite aussi les écarts de températures, notamment entre le jour et la nuit, ce qui évite tant les gelées nocturnes que les coups de chaleur.

Le sol y est souvent plus humide qu'au milieu des prés et plus chaud que dans la forêt. Il est également enrichi annuellement en matière organique grâce à la chute des feuilles qui s'entassent et se décomposent sous les arbres.

Les champignons de la lisière de feuillus

Les espèces qui poussent en lisière de feuillus apprécient un sol relativement riche et des conditions modérées. Au printemps, on y trouve certains champignons profitant du soleil qui traverse la forêt encore dépourvue de feuilles, comme la morille conique (*Morchella conica*), l'amanite printanière (*Amanita verna*), ou l'hygrophore de mars (*Hygrophorus marzuolus*).

Dès l'apparition des feuilles sur les arbres, d'autres espèces apparaissent, profitant de l'ombre et de la fraîcheur, notamment l'amanite phalloïde (*Amanita phalloides*), la lépiote élevée (*Macrolepiota procera*) ou le cortinaire remarquable (*Cortinarius praestans*). On rencontre aussi en lisière certains champignons qui accompagnent des essences de feuillus, comme le lactaire à lait brûlant (*Lactarius pyrogalus*), lié au noisetier.



Morille conique



Lépiote élevée



Amanite printanière

Les champignons et leur substrat

Dépourvus tant de chlorophylle que de «bouche», les champignons se nourrissent du substrat sur lequel ils se développent. On peut ainsi les classer en trois grandes catégories selon ce critère:

– Les saprophytes, comme les coprins, les morilles et les agarics, se nourrissent de matière organique morte, contribuant ainsi à la décomposition de la litière.



Coprins chevelus

– Les parasites, tels que les armillaires et les pleurotes, tirent leur nourriture d'êtres vivants, souvent affaiblis.



Armillaires

– Les symbiotiques, comme le bolet rude (lié au bouleau), accrochent leurs filaments aux racines des arbres et profitent de leur sève, tout en augmentant la surface d'absorption racinaire de leur hôte.



Bolet rude

5

Le poste suivant se trouve 100m après le panneau sur l'amanite tue-mouches, à la lisière du pré.

5 La lisière de conifères

Occasionnelle à basse altitude, comme ici, les forêts de conifères sont les seules à subsister à haute altitude. Leurs lisières, et les champignons qui y vivent, peuvent être soumis à des conditions climatiques extrêmes et à une «belle saison» relativement courte. Toutefois, comme pour les lisières de feuillus, ce milieu bénéficie d'avantages liés aux deux univers qui le bordent.



Comme les conifères ne perdent pas leurs aiguilles en hiver (à l'exception des mélèzes), le sol est ombragé toute l'année. De plus, la terre demeure relativement sèche sous les arbres; des pluies importantes sont nécessaires pour l'humidifier. La litière est formée d'aiguilles, qui engendrent un sol acide et relativement pauvre en nutriments, ce qui limite le nombre d'espèces qui peuvent s'y développer.

Les champignons de la lisière de conifères

Ce milieu relativement sélectif (en raison de l'ombre et de l'acidité du sol), ne permet qu'à certains champignons spécialement adaptés de s'y développer. Toutefois, plus on se dirige vers l'extérieur de la lisière, plus le milieu s'adoucit, permettant l'implantation d'un plus grand nombre d'espèces.



Agaric auguste

Lorsqu'il pleut suffisamment pour mouiller le sol, on voit apparaître au sein de la lisière de conifères des espèces comme la lépiote déguenillée (*Macrolepiota rhacodes*), l'agaric auguste (*Agaricus augustus*), ou l'hygrophore rougissant (*Hygrophorus erubescens*). On trouve aussi dans ce milieu divers champignons qui sont liés à une essence de conifère, tel que le cèpe de Bordeaux (*Boletus edulis*), lié à l'épicéa.



Lépiote déguenillée



Cèpe de Bordeaux

L'influence de l'homme sur les champignons

Les activités humaines ont longtemps été favorables aux champignons. La création de prairies grasses, de haies et de lisières a offert autant de refuges à de nombreuses espèces. A l'heure actuelle toutefois, l'intensification de l'agriculture a un impact néfaste sur les différents milieux naturels qui abritent des champignons.



Coupe rase en forêt

Afin de rentabiliser au maximum les surfaces «vertes», les forêts et les surfaces agricoles sont exploitées de manière uniforme et leurs lisières s'appauvrissent. De même, les zones humides sont drainées, les rivières canalisées et les arbres isolés sont devenus rares.



Agriculture intensive

D'autres pratiques, comme l'épandage de pesticides et d'engrais, modifient plus ou moins durablement la nature du sol. Le bétail a également un impact non négligeable, tant par son piétinement que par ses déjections. En comparaison, l'urbanisation, qui substitue bâtiments et routes aux prairies et forêts, demeure une nuisance marginale.



Urbanisation

6

Continuez jusqu'au panneau consacré à la chanterelle.

6 Clairières et forêts ouvertes

Les milieux ouverts comme celui-ci apparaissent au sein d'une forêt à la suite de la chute ou de l'abattage de grands arbres. La lumière, jusqu'alors captée par ces derniers, envahit alors le sous-bois, ce qui modifie de manière substantielle l'écosystème. De même, les pluies atteignent et humidifient plus largement le sol.



Grâce aux arbres qui les entourent, les clairières et les forêts ouvertes (lumineuses) sont extrêmement bien protégées du vent et de son effet desséchant, ainsi que du soleil et des écarts de températures (notamment des gelées nocturnes). Les diverses essences – buissons, conifères et feuillus de différentes tailles – engendrent de plus une litière riche en matière organique. Enfin, grâce à leur ombre, l'évaporation est limitée et l'humidité demeure relativement élevée et constante.

Les champignons des clairières et des forêts ouvertes

S'il existe un paradis des champignons, il se situe sans aucun doute dans une clairière. Ce milieu leur offre en effet les conditions dont la plupart sont friands: un sol riche, une protection contre les écarts de températures, un abri contre le soleil d'été et un taux d'humidité relativement élevé et constant.



Girole

Il n'est dès lors pas étonnant d'en voir pousser de nombreuses espèces dans les clairières et les forêts ouvertes, du printemps à l'automne. On y trouve notamment la girole (*Cantharellus cibarius*), la russule charbonnière (*Russula cyanoxantha*) ou encore la pholiote ridée (*Rozites caperatus*). De plus, ces milieux présentent une grande diversité d'arbres, et donc de champignons symbiotiques qui se développent en lien avec eux, tels que le cèpe des pins (*Boletus pinophilus*) ou l'hygrophore du hêtre (*Hygrophorus fagi*).



Russules charbonnières



Pholiotés ridées

La toxicité des champignons

Attention aux préjugés! Les tests de la cuillère en argent ou de la gousse d'ail ne sont que des sornettes, tout comme la croyance que les champignons rongés par des animaux ne sont pas vénéneux! Aucun moyen ne permet de déterminer leur toxicité avant de les avoir formellement identifiés.



Ne consommez pas vos champignons crus

Faites contrôler vos champignons et ne les consommez pas crus (à part de très rares espèces). La cuisson ne diminue pourtant pas les risques d'intoxication, dont on distingue douze types. Leurs symptômes – vomissements, hallucinations, fièvre, gangrène, voire mort – surviennent dans les minutes ou les jours suivant l'ingestion.

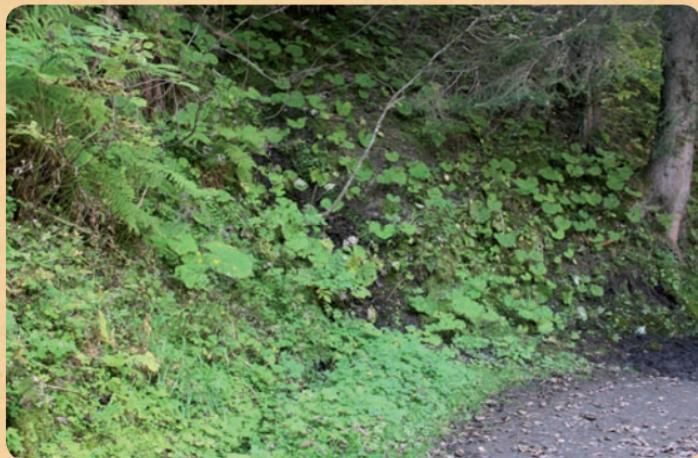


Faites vérifier votre cueillette par un contrôleur officiel

7 ➔ *Après quelques centaines de mètres, suivez «Champex» à la bifurcation et continuez sur environ 100m.*

7 Le sous-bois humide à mégaphorbiaie

Comme ici, les sous-bois humides et les bords des chemins forestiers sont souvent colonisés par des plantes dont les larges feuilles peuvent dépasser 50cm de diamètre. Ces milieux sont appelés «mégaphorbiaies». Bénéficiant d'un faible ensoleillement, ils sont caractérisés par des conditions microclimatiques relativement stables, fraîches et humides.



Le sol d'une mégaphorbiaie doit bénéficier d'une alimentation en eau quasiment constante, grâce à une source ou au ruissellement. Il est riche en nutriments, notamment de par la décomposition annuelle de ces larges feuilles. Comme ces dernières forment une protection supplémentaire qui limite considérablement l'évaporation, il règne au niveau du sol un microclimat particulièrement humide et ombragé.

Les champignons des sous-bois à mégaphorbiaies

A cause de leur microclimat extrême, les sous-bois humides sont peu favorables aux champignons. Seules quelques espèces de petite taille s'y aventurent, comme des mycènes (Mycena), des hemimycènes (Hemimycena) et des conocybes (Conocybe). Parmi les champignons plus visibles, on note le coprin chevelu (Coprinus comatus), la guépinie en helvelle (Tremiscus helvelloides) et le lyophylle conné (Lyophyllum connatum).

Comme en lisière, il existe toute une gradation entre le sous-bois humide à mégaphorbiaie et la forêt. Au fur et à mesure que l'on s'éloigne de ce milieu humide et ruisselant, les conditions s'adoucissent, le taux d'humidité diminue et la luminosité augmente. On voit alors apparaître une plus grande quantité d'espèces, telles que l'inocybe des saules (Inocybe salicis), le tricholome du peuplier (Tricholoma populinum) ou le bolet de l'aune (Gyrodon lividus).



Mycènes



Guépinie en helvelle



Conocybes

Reconnaître les champignons

L'identification des champignons est un art complexe où les apparences sont souvent trompeuses. La taille, la couleur et la viscosité de spécimens d'une même espèce peuvent ainsi varier de manière importante en fonction de l'altitude, du milieu ou des conditions météorologiques.

Ne mangez jamais de champignons qui n'ont pas été vérifiés par un contrôleur agréé, dont la liste est disponible sur <http://www.vapko.ch>. Bien que chaque espèce possède des caractéristiques déterminantes – lames ou pores, forme du chapeau, position du pied, anneau ou volve, odeur... – un microscope est parfois nécessaire, afin d'observer les spores.



Anneau



Volve



Pied excentré

8 ➤ *Continuez en direction de Champex et arrêtez-vous après 15 à 20min, là où la forêt a été abattue. (Si vous avez un doute, suivez «Champex» ou «TMB».)*

8 La coupe de bois

Contrairement aux autres écosystèmes rencontrés jusqu'ici, une coupe de bois comme celle-ci ne constitue pas un milieu stable, mais plutôt une transition brutale et radicale. De telles zones déboisées, qui peuvent s'étendre sur plusieurs hectares, sont par essence amenées à évoluer, pour être à terme recouvertes d'une nouvelle forêt. Plus l'acidité du sol est élevée, comme c'est le cas ici, plus cette recolonisation forestière se fait lentement.



Très spécifique, ce milieu est caractérisé par la présence d'une quantité importante de bois mort et par un sol «labouré» par les lourds engins forestiers. Par rapport à la forêt alentour, l'absence d'arbres y engendre une plus grande luminosité, voire un fort ensoleillement.

Les champignons des coupes de bois

Ce milieu étant en constante évolution, on y observe des champignons différents au fil des ans et de sa recolonisation par la végétation. Dans un premier temps, certaines espèces profitent du labourage du sol, comme la morille commune (*Morchella esculenta*).



Morille commune

Ensuite s'installe tout un cortège de champignons saprophytes (qui décomposent les matières organiques), comme le pleurote en huître (*Pleurotus ostreatus*), la collybie confluyente (*Collybia confluens*) le gloeophylle odorant (*Gloeophyllum odoratum*) ou le mycène à pied strié (*Mycena polygramma*).



Pleurote en huître

Ce milieu est également idéal pour toute une gamme d'espèces xylophages (qui se nourrissent de déchets de bois), dont le schizophylle commun (*Schizophyllum commune*) et le polypore marginé (*Fomitopsis pinicola*).



Polypore marginé

Quelques principes de cueillette

– Ne cueillez que des individus jeunes et en bonne santé, qui n'ont pas souffert de la pluie ou du gel. Récoltez-les en entier, avec leur pied, et nettoyez-les sur place. Ne prélevez que la quantité que vous allez consommer en un repas, en respectant les prescriptions officielles, et sans abîmer les autres.



Ne cueillez que de jeunes spécimens

– Séparez les champignons par espèce pour les transporter et présentez-les en intégralité au contrôle. Utilisez un panier ou une corbeille en osier, voire un sac en papier ou en tissu (jamais de plastique).

– Ne prélevez que deux ou trois spécimens entiers (avec la base du pied) des espèces inconnues, ne les nettoyez pas et notez les caractéristiques du biotope. Attention, certains champignons vénéreux peuvent aussi se cacher parmi les comestibles.

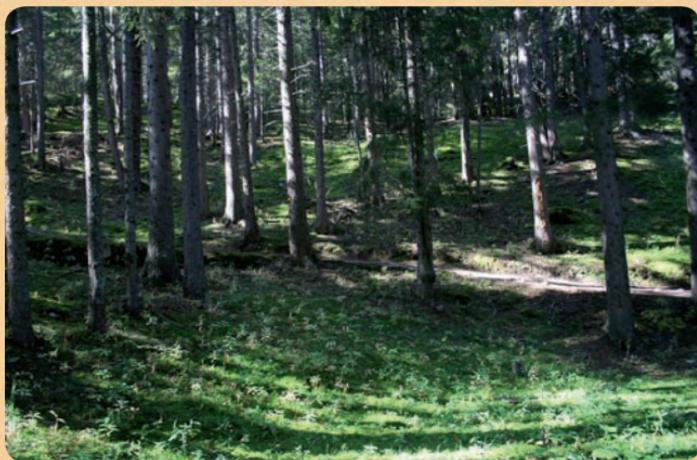


Ne mélangez pas les différentes espèces

9 ➔ *Continuez en direction de Champex jusqu'au poste sur la pholiote ridée.*

9 La forêt fermée

La forêt fermée, comme ici, est caractérisée par une population d'arbres relativement dense. En s'imbriquant, leurs couronnes forment une couverture, la canopée, que le soleil peine à percer. Sa composition varie en fonction de différents facteurs, tels que l'altitude, le climat, l'humidité, l'ensoleillement et l'action de l'homme (sélection et plantation d'essences spécifiques).



Au sein de ces forêts généralement sombres, l'écart thermique entre le jour et la nuit est relativement faible. Le taux d'humidité y varie lentement, étant donné que la pluie met beaucoup de temps pour atteindre le sol. Une fois mouillé, ce dernier reste humide durant une longue période, car les températures demeurent plutôt fraîches vu que les rayons du soleil n'y ont qu'un accès limité.

Les champignons de la forêt fermée

La plupart des champignons de ce milieu sont symbiotiques. Ils dépendent des essences d'arbres présentes. Dans une forêt de résineux comme celle-ci, on trouve notamment le bolet à pied creux (*Boletinus cavipes*, lié au mélèze) et la russule de Quélet (*Russula queletii*, liée à l'épicéa). A plus basse altitude, dans les forêts de feuillus, on rencontre d'autres espèces, telle que l'amanite phalloïde (*Amanita phalloides*, liée au chêne et au hêtre).

Globalement, les champignons de la forêt fermée sont peu réactifs à l'ensoleillement. Ce sont principalement les conditions d'humidité qui favorisent leurs poussées. La plupart poussent en été et en automne, bien que certains, comme l'hygrophore de mars (*Hygrophorus marzuolus*), s'épanouissent au printemps.



Russule de Quélet



Amanites phalloides



Hygrophores de mars

La culture des champignons

Sur les milliers d'espèces de champignons répertoriées, seule une trentaine est cultivée. L'intérêt pour les seuls comestibles limite certes ce nombre, mais cette disproportion témoigne surtout combien il est difficile d'identifier et de reproduire les conditions de croissance et de fructification du mycélium.



Champignons de Paris

Certaines espèces ont besoin d'un arbre spécifique ou d'un substrat particulier, ou encore d'une mystérieuse conjonction de facteurs. Il y en a pourtant qui se prêtent relativement bien à la culture. Ainsi, cela fait près de 350 ans que le champignon de Paris (*Agaricus bisporus*) est domestiqué, et 1200 ans que le shiitake (*Lentinula edodes*) est cultivé!



Shiitakes

10 ➤ *Continuez votre ascension jusqu'au lac, puis suivez la berge en prenant à gauche. Le poste suivant se situe au bout du plan d'eau, là où le ruisseau passe sous le sentier.*

10 Les zones humides

Un bas-marais comme celui-ci est caractérisé par son sol, qui est en permanence gorgé d'une eau chargée de minéraux. Un tel milieu est généralement issu de l'exploitation d'une forêt humide ou du comblement naturel d'un lac. Dominé par une seule espèce végétale, il présente une apparence uniforme et n'abrite qu'une faible diversité d'animaux et d'insectes.



Il existe d'autres écosystèmes dont le sol est détrempé, en permanence ou par périodes. Selon la topographie, la présence occasionnelle de bétail (qui apporte de la matière organique), la nature du sous-sol et la durée des inondations, diverses zones humides, plus ou moins riches et diversifiées, peuvent voir le jour. On compte parmi elles les prairies humides, les haut-marais, les tourbières ou encore les forêts inondables.

Les champignons des zones humides

Toutes les espèces de champignons qui poussent dans ces zones ont besoin pour se développer d'un sol fortement humide, ce que reflète souvent leur nom, à l'image de la russule des marais (*Russula helodes*) ou palustre (*Russula paludosa*) et du cortinaire des marais (*Cortinarius uliginosus*).



Cortinaires des marais

Certaines espèces ont également besoin de la présence d'arbres pour se développer, comme le cortinaire à lames cannelle (*Cortinarius cinnamomeus*) et le lactaire trivial (*Lactarius trivialis*), qui sont liés aux bouleaux et aux conifères. De même, les mousses et les sphaignes attirent une population fongique unique et très spécialisée, dont la galérine des marais (*Galerina paludosa*) la galérine à cystides tubulaires (*Galerina tibiicystis*), et la mitrulle des marais (*Mitrella paludosa*).



Lactaire trivial



Mitrulle des marais

Quelques principes de consommation

– Pour bénéficier au maximum de la saveur des champignons, consommez-les idéalement le jour même et ne les exposez pas à la chaleur (comme dans un coffre de voiture). Essayez de ne pas les laisser trop longtemps à température ambiante.



Transportez de préférence les champignons dans un panier

– Évitez de les laver à l'eau courante ou de les laisser tremper. Nettoyez-les de préférence avec un couteau, un pinceau et un chiffon mouillé.

– Vérifiez si une cuisson prolongée ou un blanchissement sont nécessaires pour éliminer certaines toxines. Afin de conserver les champignons, vous pouvez les sécher, ou les congeler après les avoir apprêtés.



Ne pas laver les champignons à l'eau courante

11 ➔ *Continuez jusqu'à la route principale, prenez à droite, puis arrêtez-vous après le restaurant «Le Cabanon», lorsque vous voyez le lac et les alpages d'altitude situés sur l'autre versant du val d'Entremont.*

11 Les hauts alpages

De l'autre côté de la vallée, vous pouvez observer la présence d'alpages d'altitude, au-dessus de la limite des forêts. Soumis à des conditions climatiques extrêmes, ces milieux ne sont souvent dépourvus de neige que durant quelques mois par année, en été. Ces terres sont alors relativement sèches car l'ensoleillement y est très intense et, en raison de la pente, l'eau y ruisselle plus qu'elle ne s'y infiltre.



Les hauts alpages sont si peu accessibles que leur enrichissement artificiel et leur irrigation sont impossibles. De plus, la petite taille de la végétation qui y pousse ne fournit que peu de matière organique à la terre, que seules les maigres déjections des troupeaux enrichissent. Le sol demeure par conséquent pauvre et peu épais.

Les champignons des hauts alpages

Les écarts de températures importants entre le jour et la nuit, la courte période dont dispose la végétation et la très faible humidité rendent les hauts alpages fort peu avenants pour les champignons. Certaines espèces sont pourtant adaptées à ces milieux extrêmes.



Clitocybe de Bresadola - variété dryadum

Ces champignons y poussent essentiellement au début et à la fin de la « belle saison ». La fonte des neiges, ou les pluies abondantes, rendent alors le sol suffisamment humide. On y rencontre notamment l'hygrophore des prés (*Cuphophyllus pratensis*), le clitocybe des Dryades (*Clitocybe dryadicola*) et l'agaric macrospore (*Agaricus albertii*).



Bolet ivoire

En haute altitude, au sein des landes d'arbustes nains, on trouve aussi certaines espèces symbiotiques, comme le clitocybe de Bresadola variété dryadum (*Clitocybe bresadolana*, lié aux dryades à huit pétales) et le bolet ivoire (*Suillus placidus*, lié aux arolles).



Agaric macrospore

Le Cercle mycologique de l'Entremont

Afin de poursuivre cette initiation à l'univers des champignons, rien ne vaut une sortie sur le terrain et le contact de spécialistes. C'est dans ce but que s'est constitué en 2002 le Cercle mycologique de l'Entremont. Il propose chaque année un programme attractif, avec notamment une formation pour le contrôle des cueillettes, des sorties sur le terrain, des expositions, des contrôles de détermination et... la dégustation de croûtes aux champignons.



Séance d'identification

Ce cercle, qui compte actuellement plus d'une centaine de membres, regroupe toutes les communes du Grand Entremont: Bovernier, Sembrancher, Vollèges, Bagnes, Orsières, Liddes et Bourg-St-Pierre. Vous êtes chaleureusement conviés à le rejoindre sur:

<http://www.myco-entremont.com>



Bilan d'une sortie

Outre l'aspect préventif et éducatif, les buts recherchés sont la découverte des champignons dans leur milieu naturel et l'établissement d'un certain équilibre entre les activités humaines et l'écosystème dans lequel nous vivons.



Des croûtes en perspective



Redescendez à pied ou prenez le bus pour rejoindre Orsières.

A large, rounded rectangular area with a light brown background, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

Dans la même collection

Canton de Genève

Feu vert pour les corridors biologiques (Veyrier), Le Bois de Fargout (Chancy), Le Bois des Bouchets (Chancy)

Canton de Neuchâtel

Sentier de la forêt jardinée, l'endroit (Couvet), Sentier de la forêt jardinée, l'envers (Couvet), Sentier de la tourbière (Les Ponts-de-Martel), Sentier du site marécageux (Les Ponts-de-Martel)

Canton du Valais

La Combe de l'A (Liddes), Les Follatères (Fully), Pèlerinage au col du Grand-Saint-Bernard (Bourg St-Pierre), Sentier des abeilles (Morgins), , Sentier des pives (Nendaz), Sentier des sens (La Tzoumaz), Sentier des vignes et guérites (Fully), Sentier du barrage de Zeuzier (Ayent), Sentier glaciologique d'Arolla (Arolla)

Canton de Vaud

Lausanne au fil de l'eau (Lausanne), Lausanne moderne (Lausanne), Sentier de la pierre (Villars), Sentier des alpages (Bassins), Sentier géologique de Bassins (Bassins), Sentier lithologique de Bassins (Bassins)

RETROUVEZ CES SENTIERS SUR
WWW.RANDONATURE.CH



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées, d'autres sources contrôlées et de bois ou de fibres recyclés
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100335
© 1996 Forest Stewardship Council

Pour en savoir plus

Champignons de Suisse (six volumes). F. Kränzlin et J. Breitenbach, Mycologia, Lucerne, 1984 - 2005.

Champignons de France et d'Europe. Régis Courtecuisse et Bernard Duhem, Delachaux Et Niestlé, Lausanne, 1994.

Site de l'association cantonale valaisanne de mycologie:
www.champi-net.ch

Site du cercle mycologique de l'Entremont: www.myco-entremont.com

Site de l'association suisse des organes officiels de contrôle des champignons: www.vapko.ch

Crédits des textes et illustrations

Ce guide a été réalisé par Randonature Sàrl avec la collaboration de Philippe Gaillard. Le sentier a été créé par le Cercle Mycologique de l'Entremont.

Textes et images ©Randonature Sàrl 2008, exceptés images: p. 5(1): ©Martin Pettitt; p. 7(2): ©J.H. ; p. 7(3): ©polandeze; p. 8(2): ©J-Luc; p. 8(3): ©Roger McLassus; p. 10(1)Apple2000; p. 10(2): ©Strobilomyces; p. 10(3): ©Eric Steinert; p. 11(3): ©nohjan; pp. 13(1), 26(2), 37(3): ©Archenzo; p. 13(2): ©Arz; P. 13(3): ©Gilles Dawidowicz; P. 14(1): ©G.V.Kolbe; p. 14(3): ©Daniel B. Wheeler; p. 14(3): ©Daniel B. Wheeler; P. 16(1): ©Gerhard Koller; p. 16(2): ©PRA; p. 16(3): ©Roberto Petruzzo; p. 17(1): ©Nino Barbieri; p. 17(3): ©André Karwath; P. 18(1): ©igorm; P. 20(2): ©Gilles San Martin; p. 22(1): ©Bf5man; P. 22(3): ©Karelj; p. 23(1): ©©2Eklektik; p. 25(1): ©Sarefo; PP. 25(2), 34(1): ©Irene Andersson; p. 25(3): ©Nathan Wilson; p. 26(1): ©Salix; pp. 26(3), 28(2): ©Jean-Pol GRANDMONT; p. 28(1): ©Pascal Blachier; p. 29(1): ©Flying jacket; p. 29(2): ©Jjpetite; p. 31(2): ©Christian; p. 32(1): ©Darkone; p. 32(2): ©frankenstoen; p. 34(2 & 3), 37(1): ©James Lindsey; p. 35(1): ©Norte; p. 38 Stéphane Michellod; p.17(2): ©Tifred25; p.22(2): ©vesna maric; P.28(3): ©Wisniowy; p.31(1): ©tomasz przechlewski; P.35(2): ©Walter Rodriguez; p.37(2): ©W.J.Pilsak

innovation
tourism



 Orsières – Champex-Lac

  700m  135m  8km

 Mai – octobre  ~4h30

 Pas de difficultés particulières

SENTIER DES CHAMPIGNONS • Orsières

En vous menant d'Orsières à Champex, ce parcours vous propose une initiation à l'univers mystérieux des champignons. Jalonné de panneaux présentant diverses espèces, cet itinéraire a été mis en place par le Cercle mycologique de l'Entremont afin de sensibiliser le public à ces êtres vivants méconnus. A chaque poste est présenté un milieu naturel, certaines espèces qui l'affectionnent et une caractéristique propre aux champignons en général.

Retrouvez ce sentier sur www.randonature.ch/3



randonature

ISEN 978-2-940151-03-6



9 782940 451036 >



geodata ©swisstopo