

L'automne ...

Située entre l'équinoxe et le solstice d'hiver, dont les dates varient selon les pays, l'automne est la saison où la végétation se prépare à la **dormance**, déclenchée par la baisse des températures et de la photopériode.

Souvent employé en littérature avec des connotations de vieillesse ou de déclin, l'automne correspond au contraire en Diététique au **réveil des saveurs** avec notamment les champignons, les raisins, les châtaignes et le gibier !!

A ce titre, c'est aux **champignons** que nous allons dédiés ce numéro ; Aliments que nos ancêtres préhistoriques consommaient déjà et que les Chinois cultivaient il y a plusieurs millénaires.

Plus tard, Grecs et Romains, friands de ces derniers, savaient obtenir les pholiotes en recouvrant de fumier et de cendre des souches de figuier. Mais C'est **La Quintinie**, Jardinier de Louis XIV et créateur du « potager du Roi » à Versailles, qui fera progresser les techniques de culture. Et c'est seulement sous **Napoléon**, que l'on utilisera les carrières abandonnées pour y cultiver les célèbres champignons de couche ou plus communément appelés « champignons de Paris ».

L'origine du « **champignon de Paris** » remonterait donc à Louis XIV en naissant à Versailles et se confirmerait plus tard à l'époque de Napoléon 1^{er} quand ils étaient cultivés à Paris.

Devenant indésirables lors de l'extension de la capitale, la production sera exportée en Anjou. La ville de **Saumur** offrira alors ses nombreuses galeries, creusées dans une pierre blanche appelée le tuffeau, constituant un biotope idéal pour les champignons.

De nos jours, la production est devenue mondiale, même si la France reste le premier producteur européen, avec chaque année **200 000 tonnes de champignons de Paris**, dont 45 000 tonnes destinées aux marchés du frais. (70% de la production française de champignons de Paris provient toujours de la région de Saumur). Les autres principaux producteurs de champignons de couche étant les Etats-Unis, la Chine et les Pays-Bas. (La France arrive au **4^{ème} rang des pays producteurs.**)

Sa culture se fait à présent en **champignonnière**, plutôt dans des immenses caves, offrant ainsi une température constante, bien aérée et humide. Les mycéliums (« racines filamenteuses ») sont cultivés sur du fumier de cheval, recouvert de terre meuble et de sable calcaire. Car les champignons font partis d'un règne particulier, celui des « **fongiques** », même s'ils sont régulièrement assimilés au règne végétal et donc aux légumes. Dépourvus de chlorophylle et de fleurs, ils assurent leur croissance et développement en se fixant sur d'autres végétaux vivants ou morts pour en extraire leurs besoins nutritifs.

Aujourd'hui, de nombreuses recherches sont en cours et devraient permettre, à terme, la production maîtrisée et régulière de nombreuses espèces.

Côté Nutrition et Diététique...

Les champignons sont **pauvres en calorie**, riches en **fibres insolubles** (et donc avec la capacité de stimuler la motilité intestinale et de réguler le transit) et **en eau**. Mais surtout ils assurent une grande couverture des besoins particulièrement en **vitamines du groupe B** (indispensables pour le bon fonctionnement métabolique, neurologiques et santé de la peau) mais aussi en **vitamine K** (indispensable pour la coagulation sanguine).

De plus, ils sont une excellente source d'oligo-éléments, notamment en **sélénium** (considéré comme un antioxydant, protecteur des maladies cardio-vasculaires et des cancers) et en **bore** (aux multiples actifs incontournables) ; A noter que les champignons renferment à l'état de trace du chrome, nickel, molybdène, vanadium nécessaires à l'organisme pour son bon fonctionnement, car ils ont le pouvoir de capter par **bioaccumulation** certaines substances chimiques présentes dans l'environnement et de le concentrer. D'où leur intérêt nutritionnel qui peut toutefois devenir toxique selon le type de substance captée.

De nombreuses études rapportent leurs **propriétés anti-tumorales** dans la lutte contre le cancer, et leurs effets sur la baisse du cholestérol, tension artérielle et agrégation plaquettaire réduisant ainsi le **risque cardio-vasculaire**.

D'ailleurs, les champignons ont de tout temps fait partie intégrante de la Médecine ; des **Thériaques** (célèbre contre-poison préparé par les apothicaires, dont ceux de Venise et Montpellier furent jadis réputés) aux **pharmacopées maritimes**, qui correspondaient à l'ensemble des préparations pharmaceutiques qu'embarquaient les navires de la compagnie Française des Indes orientales dans leurs coffres à médicaments pour les soins de leur équipage.

D'un point de vue Diététique, les champignons offrent une saveur caractéristique dite « **savoir umami** » en cuisine asiatique, grâce à la présence massive d'un acide aminé libre : l'acide glutamique.

Les champignons sauvages, comme les cèpes, morilles ... sont très appréciés pour leurs **qualités organoleptiques** et font partie de la plupart des recettes raffinées. Mais attention, car sur les nombreuses espèces, certaines sont délétères voire mortelles ; et chaque année encore en France ces dernières sont responsables **d'intoxications alimentaires !!**

Enfin élément clef de leurs arômes : **la conservation**. Et là, chacun a son secret et son mode privilégié ; séchage pour certains, surgélation ou appertisation pour d'autres, ou bien consommés au plus près de la cueillette pour récompenser la journée de quête autour d'un repas convivial ...

... Mais en ce qui concerne les lieux, j'ai eu beau demander et invoquer la cause noble de cet article, personne n'a voulu me révéler ses « boletières » ou autres emplacements de choix !!

Marc ANTOINE
Diététicien nutritionniste