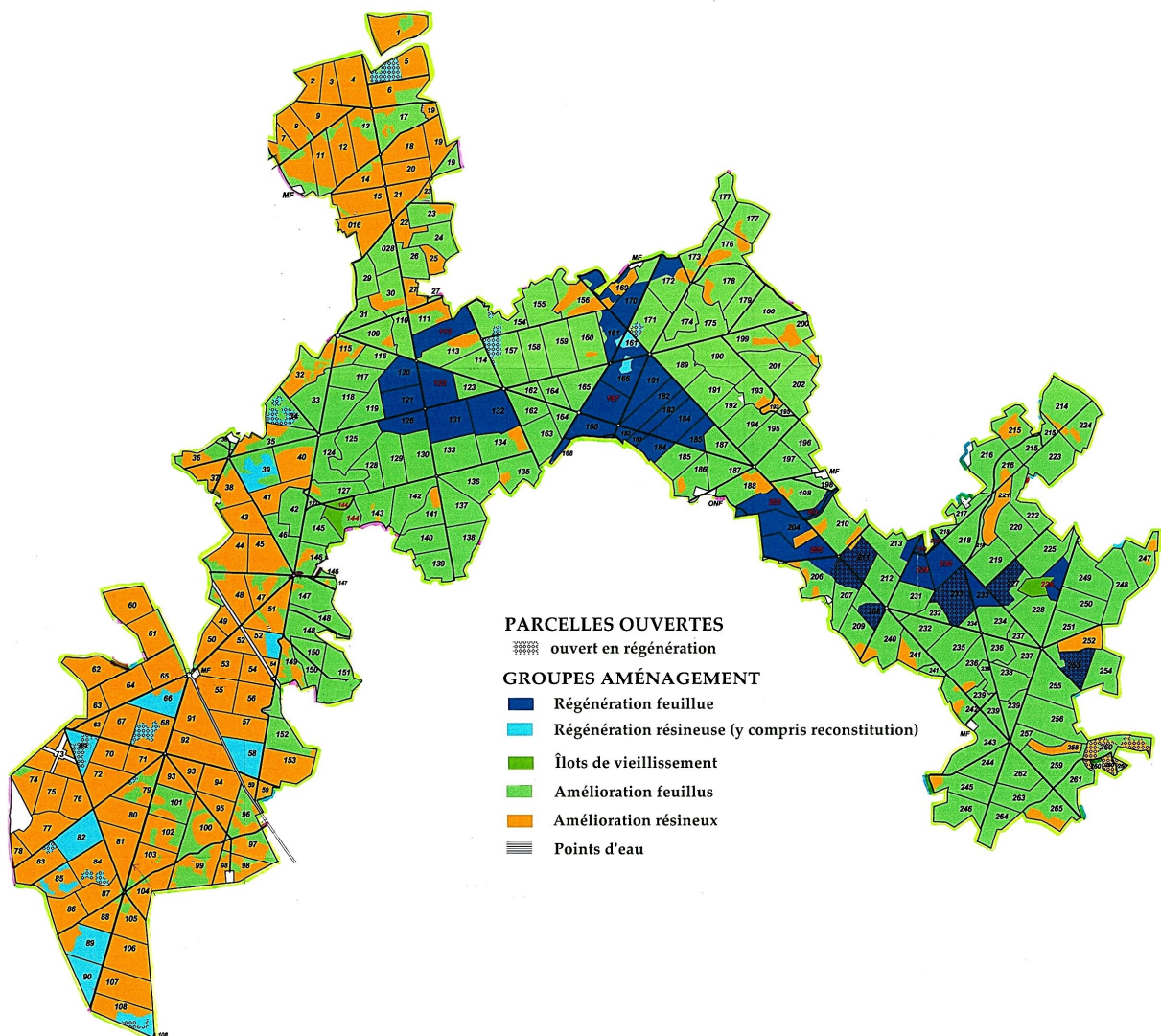


# Champignons de la Forêt de Bercé - Guide naturaliste



*Carte des peuplements (ONF - 2007)*

*Vous pouvez avec cette carte distinguer les différents peuplements de Bercé.*

La forêt de Bercé est riche en champignons.  
Ceux-ci la rendent d'autant plus attrayante que les sous-bois de Bercé sont propres.  
Nous allons énumérer ici les principaux.



La lune joue un rôle subtil mais réel sur la pousse des champignons, surtout en lien avec l'humidité, la température et la sève des végétaux.

Voici ce qu'on observe traditionnellement  
et ce que confirment de nombreux cueilleurs expérimentés :



## Les meilleures périodes lunaires



Entre la pleine lune et le dernier quartier (lune décroissante)  
C'est le moment le plus favorable pour la cueillette des champignons :  
L'humidité est souvent plus forte la nuit (rosée abondante).

La sève des plantes redescend vers les racines, favorisant les échanges avec le mycélium. Les champignons sont plus fermes, se conservent mieux et sont souvent plus nombreux.



Autour de la pleine lune

La pleine lune peut provoquer une poussée soudaine, surtout après une pluie suivie de douceur. On observe parfois une "explosion" de pousses 1 à 3 jours après la pleine lune.



Nouvelle lune et premier quartier

Période généralement moins productive : la terre "respire" plus, mais la croissance est moins visible. Certains mycologues amateurs remarquent que les champignons sont plus aqueux ou plus fragiles à cette phase.



## En résumé

### Phase lunaire Moment idéal ? Pourquoi



Nouvelle lune  
Peu favorable  
Croissance lente, peu d'humidité



Premier quartier  
Moyen  
Apparition possible après pluie



Pleine lune  
Très bonnes en ce qui  
concerne la pousse après humidité + chaleur





Dernier quartier

Excellent en ce qui concerne l'abondance  
+ qualité + conservation



## Périodes favorables pour la cueillette

D'après les traditions :

Le moment juste après la pleine lune jusqu'au début du dernier quartier est particulièrement favorable.

La phase de lune décroissante (« gibbeuse décroissante ») entre la pleine lune et le dernier quartier est souvent appréciée des cueilleurs.

La phase de lune décroissante (« gibbeuse décroissante ») entre la pleine lune et le dernier quartier est souvent appréciée des cueilleurs.

Ensuite, après la nouvelle lune, la période qui suit peut être plus calme, mais vous pouvez toujours tenter — la météo (pluie, humidité) jouera aussi beaucoup.



## Conseils pratiques

Vérifiez la météo locale : une pluie suivie de douceur + rosée = très bon signe.

Le sol doit être suffisamment humide sans être détrempé.

Choisissez des zones que vous connaissez bien (ex : votre coin proche de la Forêt de Bercé) et cueillez de façon respectueuse (ne dérangez pas le mycélium, respectez les règles locales).

Notez les heures de lever / coucher de la lune / soleil pour optimiser l'effort tôt le matin.

Voici quelques espèces de champignons qui peuvent encore pousser au début novembre dans la région de la Forêt de Bercé, avec des repères utiles.

Attention : cela ne dispense pas d'une identification rigoureuse sur le terrain avant toute consommation.



## 8 espèces comestibles repérées en automne en forêt de Bercé et ses alentours.

## 1- Pied de mouton ( *Hydnum repandum* )

Les pieds de mouton « peuvent être présents dès la mi-octobre,

et c'est mi-novembre à fin novembre qu'ils sont à leur plus beau stade. » .

Caractéristiques :  
chapeau ocre à jaune pâle, dessous à aiguillons (pas de lamelles)  
On les trouve surtout sous feuillus (chênes, hêtres, dans un sol humifère) ou parfois sous conifères. Donc bonne piste pour vos sorties en novembre en forêt de Bercé.



Mi-octobre - Fin novembre

## 2- Trompette de la mort ( *Craterellus cornucopioides* )

Toujours « en novembre, vous pourrez retrouver ... la trompette de la mort ».

Aspect distinctif : forme en entonnoir, couleur gris-noir.

Elle aime les bois mixtes, humides, riches en matière organique, souvent sous feuillus ou aux pieds de sous-arbustes.

Vérifiez bien l'état (elles peuvent être très tannées si tardives) et l'environnement.

À récolter : tendre, sans trop de parasites; privilégier les jeunes exemplaires.



Septembre - Novembre



### 3- Coulemelle (*Macrolepiota procera*)



Une espèce automnale encore possible « jusqu'à novembre » selon les sources.

Situation : prairies, clairières, bord de bois plutôt qu'au cœur de sous-bois dense.

Recommandation : bien vérifier l'identification car des espèces toxiques peuvent ressembler (ex. certaines lépiotes).

Août - Novembre

### 4- Girolle — *Cantharellus cibarius*

Mentionnée comme espèce encore trouvable en novembre.

Biotope : feuillus, souvent chêne ou hêtre, sol humifère.

Caractéristique : A ne pas confondre avec la fausse girolle (*Hygrophoropsis aurantica*)

Chapeau : De couleur jaune vif, il est plat lorsque le champignon est jeune. Peu à peu, il prend la forme d'un entonnoir. Sa taille peut atteindre 5 à 10 cm de diamètre, voire 15 cm. Enfin, le bord est irrégulier, comme ondulé.



Juillet - Octobre

## 5- Rosé des prés (*Agaricus campestris* ou proche)

Ce champignon est cité « à partir de juin jusqu'en octobre ou novembre ».

Donc si les conditions sont encore favorables (humidité, peu de gelées, zones ouvertes ou clairières), vous pourriez en trouver. Abondant de septembre à novembre. Présent dès le début de l'été.



Mai - Novembre

## 6 - La chanterelle en tube (*Cantharellus tubaeformis*,)

est un excellent champignon comestible qui aime se cacher. Heureusement, sa croissance en groupe et son abondance permettent de la trouver plus facilement.

Nom communs : Chanterelle en tube, Chanterelle grise

Famille : Hydnacées Comestibilité : Excellent comestible *Craterellus tubaeformis* pousse en troupe, dans les forêts de conifères (pins et épicéas).

Elle aime se cacher dans les tapis d'aiguilles, au milieu des fougères ou encore sous des tas de branches mortes en cours de décomposition. La chanterelle en tube se récolte de l'automne jusqu'au début de l'hiver.



Août - Novembre

## 7- Le Bolet rude (*Leccinum scabrum*)



Autrefois *Boletus scaber*,

est un champignon basidiomycète de l'ordre des *Boletales*, de la famille des *Boletaceae* et du genre *Leccinum*.

Il est l'espèce type du genre des Bolets rudes, le genre *Leccinum*.

Il est caractérisé par son chapeau brunâtre, son long pied méchuleux et sa chair immuable.

Août - Novembre

## 8- Le Cèpe de Bordeaux (*Boletus edulis*)

Est une espèce de champignons basidiomycètes de la famille des *Boletaceae* que l'on rencontre dans l'hémisphère nord.

Il fait partie, avec *Boletus aereus*, *Boletus reticulatus* et *Boletus pinophilus*, des quatre espèces de bolets nobles : les Cèpes.

Cet excellent champignon comestible très recherché, est commercialisé et cuisiné mondialement sous diverses formes. Il est caractérisé par son chapeau gras, brun, plus pâle vers les bords, ainsi que par sa chair sous cuticulaire rosée.



Août — Novembre



## Quelques précautions importantes

Même si la saison est bonne, la météo (humidité, pluie, températures) reste un facteur clé : s'il a fait sec récemment ou gelé, les pousses seront plus rares.

Même une espèce comestible peut être abîmée, infestée ou peu savoureuse si elle est tardive.

Il y a toujours un risque de confusion avec des espèces toxiques.

La vérification est indispensable.

Comme le rappelle la Société Mycologique de la Sarthe vous pouvez apporter vos récoltes aux permanences pour contrôle.

Respectez la réglementation locale de ramassage (quantité max, zones interdites, jours etc.) dans les forêts domaniales de la Sarthe.



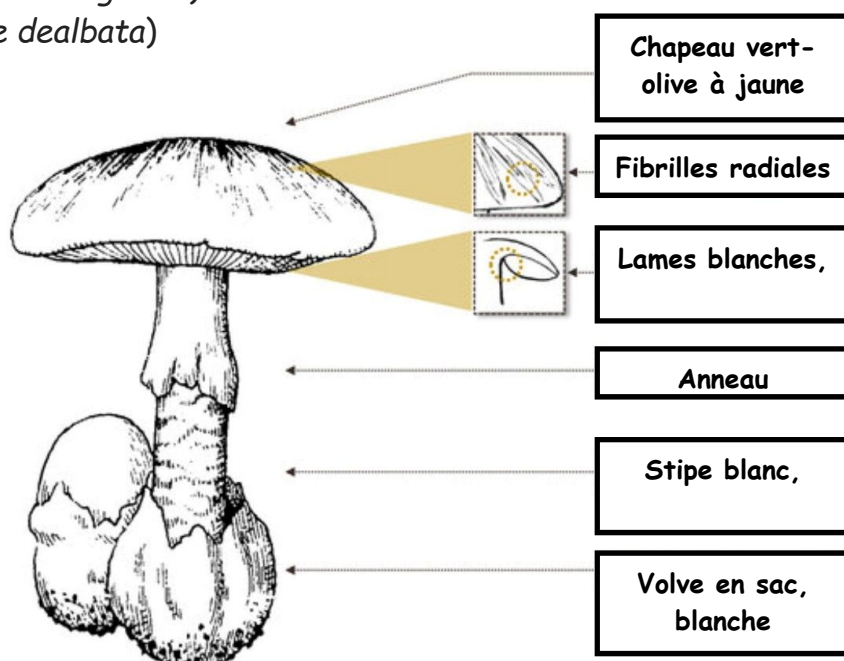
## Espèces à observer à éviter ou à consommer avec grande prudence

### A-*Amanita phalloides* (*Amanite phalloïde*)

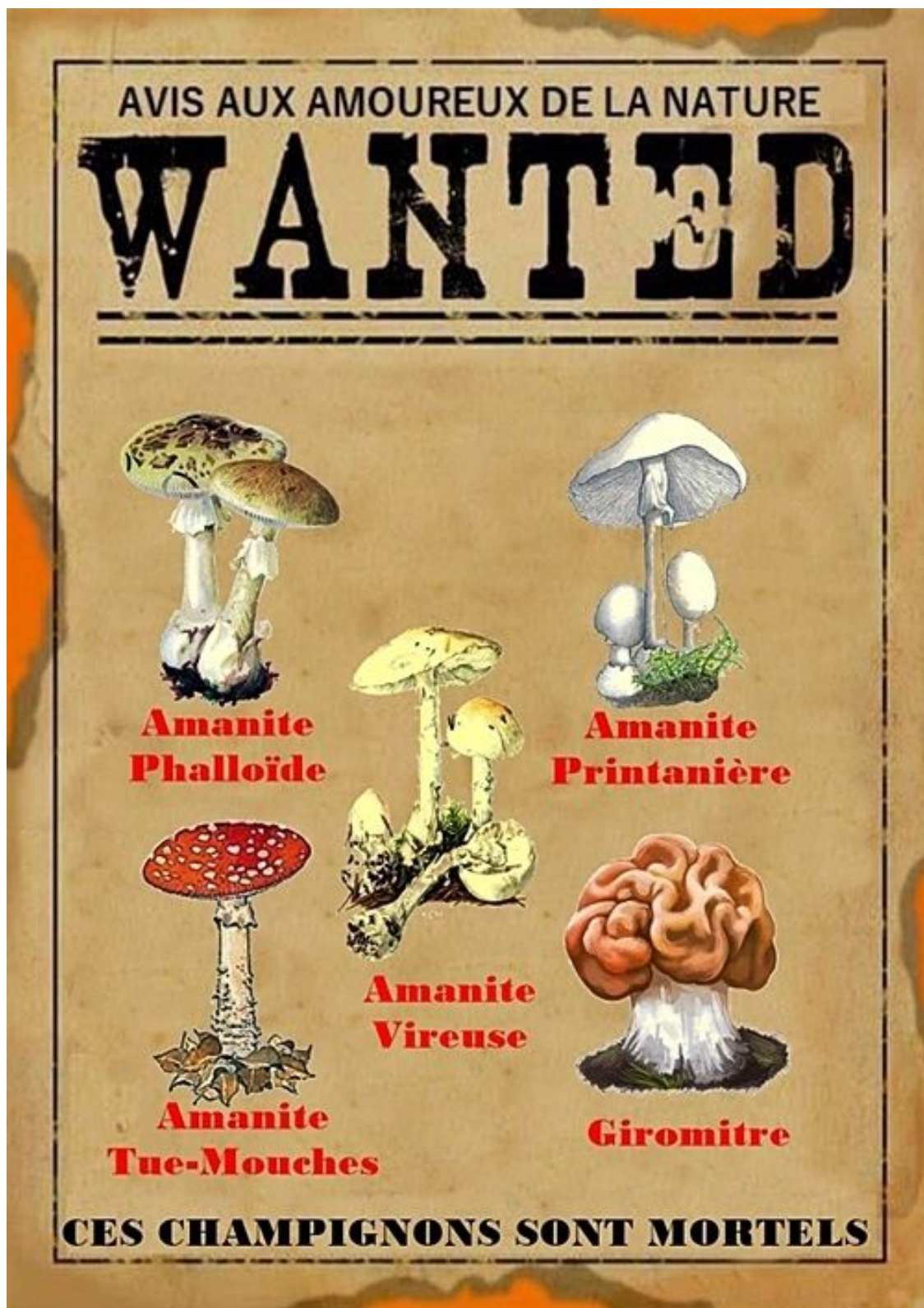
Cette espèce toxique peut encore apparaître en automne.

Il est absolument indispensable de ne jamais la confondre avec des espèces comestibles. Même si on ne la ramasse pas, savoir la repérer est essentiel... Mais aussi...

1. *Amanite tue-mouches* (*Amanita muscaria*)
2. *Amanite panthère* (*Amanita pantherina*)
3. *Cortinaire couleur de rocou* (*Cortinarius orellanus*)
4. *Galerine marginée* (*Galerina marginata*)
5. *Clitocybe blanc* (*Clitocybe dealbata*)







## **B - Espèces dont l'état tardif peut être altéré**

Même des champignons comestibles peuvent perdre qualité, devenir amers ou gorgés d'eau avec l'humidité et le froid.

Exemple : champignons de prairie/champagne ou sous-bois exposés à gelées ou dépérissement.

Il convient de laisser ceux qui sont flétris, vermoulus ou trop abîmés.



## Conseils spécifiques pour le secteur de Bercé.

Privilégiez les zones bien humides mais pas gelées, avec des feuillus comme chêne, hêtre ou charmes.

Visez juste après des pluies modérées et des nuits fraîches mais non gelées — l'humidité est un moteur.

Avant consommation, faites vérifier ou identifiez chaque champignon : la Société Mycologique de la Sarthe propose des permanences à cet effet. Respectez la réglementation locale de ramassage pour la forêt domaniale.

**La récolte est tolérée de 9 h 00 à la tombée de la nuit, toute la semaine ...**

**sauf le jeudi où en Sarthe, elle est interdite.**

**Pas plus de 5 litres par personne et par jour, soit un seau de 3 à 3,5 kilos !**

C'est la règle pour une forêt publique (domaniale ou communale), et donc gérée par l'Office national des forêts (ONF), cette dernière explique que la cueillette de champignons est autorisée dans le cadre d'une « consommation familiale » et si les prélèvements sont « raisonnables ».

Attention, la réglementation locale peut influencer ce barème.

Emportez sur vous votre téléphone portable... en cas de malaise!

Utilisez panier + couteau (éviter sacs plastiques qui risquent de choir en forêt).

Ne ramassez que ce que vous connaissez bien, consommez rapidement, et ne mélangez pas récoltes douteuses avec les sûres.

Il ne faut pas tout piller. De plus, laissez « les vieux pieds » tranquilles afin de permettre à la ressource de se perpétuer. ....Préservez le mycélium .

Avec toutes ces informations en tête, vous êtes fin prêt pour partir en cueillette.

