

## Faut-il manger des champignons ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

425 mots / 430 : OK

Bonjour ;o) **Faut-il manger des champignons ?**

Alors là, je vous l'avoue, j'en sais rien. Rien du tout. Les champignons sont-ils bons pour notre santé ? Difficile à dire, car s'il est évident qu'ils ne sont ni trop gras ni trop sucrés, il me semble qu'ils ne doivent pas déborder de nutriments. Quand j'ignore quelque chose, je me renseigne. Pour ne pas dire de bêtises, je lis ce qui est connu, sur des sites fiables, scientifiques ou officiels, souvent en anglais.

Alors ces champignons ? Et bien c'est pas des légumes-verts, mais comme les légumes le champignon contient surtout de l'eau, des fibres, des minéraux et des vitamines. Et très peu de calories : donc c'est bien si on ne veut pas prendre de poids, d'autant plus que ses fibres et son amidon-résistant déconstrictent. Plus de protéines dans les champignons que dans les légumes verts, mais rien d'extraordinaire 2-3% seulement. Des vitamines B surtout, utiles mais banales, et chose rare pour un végétal, de **la vitamine D**, celle qui fixe le calcium dans nos os. Et un minéral assez spécifique du champignon : **le sélénium**. Un peu de sélénium protège le cœur, stimule l'immunité et réduit le risque de cancer, au moins de la vessie. C'est pas mal tout ça, mais les champignons ont-ils des inconvénients ? Le champignon de Paris « *Agaricus bisporus* » et son cousin, le rosé des prés, bien équeutés et lavés ne posent aucun souci pour la santé. D'autres champignons cultivés peuvent par contre être un peu toxiques, par exemple le shi-itaké asiatique qu'il faut bien faire cuire, sinon gare aux boutons en stries rouges sur la peau. Cependant son lentinane renforce le système immunitaire pour lutter contre infections et cancers : On en fait même un médicament en Chine.

En fait c'est **pour leur goût** qu'on mange des champignons, surtout pour **le parfum délicieux** de ceux qu'on ramasse dans les bois: cèpes, girolles et morilles. Mais gare à ceux qui les connaissent mal, ces délicieux champignons sauvages : chaque année en France l'**AManite phalloïde** et ses cousines envoient quatre cents personnes à l'hôpital, et quelques-unes à la tombe. Moins grave, tous les champignons sauvages accumulent les métaux lourds et les radioéléments : mieux vaut les cueillir loin des routes ...et de Tchernobyl ;o) Alors si vous êtes connaisseur ou fortuné, régalez vous à la saison des Cèpes, sinon, bon appétit tout de même avec les « petits blancs » sortis des caves : Salut les amis ! ;o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots. : OK = 2'40 passe Jeu 25 mai 2017 Sem. S17-21