

Identification des plantes

Il est essentiel de bien identifier les plantes et les champignons pour éviter les risques de toxicité.

Il est fortement encouragé d'utiliser plusieurs sources d'informations. Les livres d'identification sont indispensables.

ATTENTION : l'identification uniquement par photos et par les applications est déconseillée.
Certaines informations sur Internet sont erronées.

Préparation

Vêtements adéquats

Les jambes, les bras et la tête devraient toujours être couverts pour se protéger des insectes, de la pluie ou du soleil. Portez des bottes ou chaussures de marche adaptées aux sites et aux conditions climatiques.

Équipement



- Gants (pour les plantes urticantes ex: ortie)
- Contenant, panier ou sac
- Canif, sécateur ou petits ciseaux
- 1 ou 2 guides d'identification format de poche et cahier de notes
- GPS, boussole ou carte topographique

Lieux de cueillette

- **Choisir** des lieux éloignés des polluants d'origine humaine ou animale. Ainsi, évitez les zones proches des routes, des voies ferrées ou des lignes électriques, car les plantes peuvent être contaminées.
- **Cueillir** uniquement dans les lieux autorisés ;
- **Aviser** un proche avant de partir.

Consommer avec prudence

Il est important de bien maîtriser les méthodes de cueillette et de préparation, surtout pour les plantes qui ont un certain degré de toxicité. (ex: Asclépiade et tête de violon).

Une plante inoffensive pour une personne peut provoquer des effets indésirables chez une autre. Les premières fois que vous consommez une plante, il est conseillé d'en manger en très petite quantité pour tester et maximum 2 ou 3 fois par semaine pour que le corps s'habitue.

Les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants, les personnes âgées et certaines personnes ayant des problèmes de santé doivent être plus vigilants.

ATTENTION: En cas de doute, abstenez-vous de consommer les plantes et les champignons sauvages.