



C'est seulement après leur cueillette que les champignons de Paris Champidor sont enrichis en vitamine D.

# A l'ombre d'une champignonnière

Enrichis en vitamine D, les champignons de Paris Champidor allient gourmandise et bien-être.

**TEXTE** SOPHIE DÜRRENMATT **PHOTO** NICOLAS DE NEVE

---

**Impressum:** Coop, région Suisse romande, CP 518, ch. du Chêne 5, 1020 Renens 1; 021 633 41 11; info-sr@coop.ch; Rédaction: Cécile Cauderay (resp.)



## EN EXCLUSIVITÉ CHEZ COOP

Dans les grands magasins

Champidor est une contribution de l'Union suisse des producteurs de champignons (USPC) pour remédier au manque de vitamine D d'une partie importante de la population suisse, mais aussi encourager une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Ces champignons sont exclusivement cultivés en Suisse. Actuellement, seule l'entreprise romande Stadler installée à Aigle produit Champidor.

Mais alors pourquoi cette idée de les enrichir de vitamine D? «Il faut commencer par le constat», souligne Ruth Debernardi, docteur et professeure de biologie à la HES bernoise, qui a dirigé les différents aspects scientifiques du projet Champidor depuis deux ans. «Environ 50% de la population a une carence en vitamine D expliquée par de nombreux facteurs. Or, les plantes n'en contiennent pas, contrairement aux champignons qui, eux, sont capables d'en produire naturellement.» Pour ce faire, les champignons fraîchement cueillis sont placés quelques secondes sous une lampe spéciale. «C'est la même fréquence lumineuse que celle du soleil», détaille notre interlocutrice.

### Le plus grand nombre

Le champignon de Paris n'a pas été choisi par hasard. «C'est le plus consommé en Suisse», détaille le producteur Cédric Stadler. Cet enrichissement en vitamine D ne change rien à la manière de le préparer. «C'est justement là tout le bénéfice du concept: la vitamine D est relativement stable. «On peut cuire, griller ou frire les champignons, elle varie peu. Bien sûr, le chaud abaisse légèrement le taux mais on parle ici de 62 à 88% de la valeur originale.» A savoir aussi qu'après quatre jours au réfrigérateur, les champignons contiennent encore 70% de leur vitamine D. Une alternative alimentaire pratique et gourmande pour rester chaque jour en pleine forme. ●

Ils apprécient les lieux plutôt humides et sombres. Leur pousse a longtemps été cantonnée aux grottes et aux fameuses catacombes parisiennes d'où ils tiennent leur nom. Les champignons de Paris se cultivent aujourd'hui dans des cellules appelées champignonnières, à l'instar de celles de l'unique producteur romand, l'entreprise Stadler à Aigle (VD).

### Enrichissement naturel

Depuis le 10 septembre, un champignon de Paris enrichi en vitamine D est à découvrir en exclusivité dans les rayons des grands magasins Coop. Son nom? Champidor.

## EN QUELQUES MOTS

### C'est quoi la vitamine D?

Elle est responsable de l'absorption du calcium et du phosphate au niveau de l'intestin et régule le métabolisme phospho-calcique. C'est pourquoi elle joue un rôle important au niveau des os et des dents.

### Où en trouve-t-on?

Chez l'humain, la vitamine D3 est produite dans la peau sous l'influence de la lumière du soleil. On en trouve dans la viande et dans les poissons tels que la sardine, le cabillaud, la féra, mais aussi les œufs, le fromage et le beurre. Les champignons – contrairement aux autres végétaux – en contiennent aussi naturellement. Or, ils sont cultivés à l'abri de la lumière. D'où l'importance de les passer sous une lumière spécifique après la cueillette pour activer leur formation de vitamine D.



PHOTO NICOLAS DE NEVE

### Champidor

La barquette de 150 g contient six champignons de Paris. Trois champignons correspondent à la dose en vitamine D recommandée par jour pour une personne adulte âgée de 20 à 60 ans. Champidor est un produit certifié par l'Institut Suisse des Vitamines. Infos et détails sur le site Internet. SD



[www.champidor.ch](http://www.champidor.ch)