



**Afin d'éviter le gaspillage et de protéger les plantes et champignons sauvages, il est préférable de déterminer la quantité dont vous prévoyez consommer et le type de transformation que vous désirez effectuer. Cueillir seulement la quantité dont vous avez besoin vous permettra de retourner année après année au même endroit sans épuiser la ressource, permettant également de laisser assez de plantes pour les pollinisateurs et les autres cueilleurs.**

De façon générale, pour assurer sa survie, il est recommandé de cueillir seulement le tiers de la plante ou de récolter dans des tiges importantes. La cueillette d'une seule feuille sur 2 est également conseillée pour certaines espèces, comme la clintonie boréale, l'érythron et l'ail des bois.

La cueillette des fleurs et des fruits a généralement moins d'impact que la récolte des feuilles et des tiges. Dans la mesure du possible, on épargne les parties reproductrices comme les racines et les rhizomes.

Les plantes qui poussent en sous-bois sont généralement plus vulnérables que les plantes de lumière. Puis, les plantes à croissance lente, comme le gingembre sauvage et le trille blanc, sont plus menacées que celles à croissance rapide.

## Exemples de cueillette respectueuse

### Ail des bois

Il est permis d'en cueillir une petite quantité à des fins de consommation personnelle, soit un maximum annuel de 50 bulbes ou 200 grammes de toute partie d'ail des bois par personne. La vente et le commerce de l'ail des bois sont strictement interdits au Québec.

### Tête de violon

Prélevez uniquement le tiers sur un même plant et maximum 5 spécimens entiers.

[Renseignez-vous sur les espèces floristiques menacées et vulnérables](#)

## Lieux de cueillette

### Terres publiques

Renseignez-vous auprès du Ministère des Ressources naturelles et des Forêts pour connaître les lieux autorisés. Coordonnées régionales:

[www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/ressources-naturelles-forets/coordonnees-structure/reseau-regional](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/ressources-naturelles-forets/coordonnees-structure/reseau-regional)

La **carte interactive Forêt ouverte** permet un accès simple et gratuit à des données liées au territoire forestier québécois, dont les terres publiques.

[www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/forets/recherche-connaissances/inventaire-forestier/foret-ouverte-donnees](http://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/forets/recherche-connaissances/inventaire-forestier/foret-ouverte-donnees)

### Zone d'Exploitation Contrôlée (ZEC)

La cueillette est permise dans la plupart des ZEC du Québec. Pour confirmer, vous devez vous renseigner directement auprès de la ZEC que vous désirez visiter.

### Parcs nationaux et lieux de conservation

La cueillette y est interdite, car elle peut mettre en péril la faune et la flore qui y sont protégées.

### Propriété privée

Ne cueillez jamais sur un terrain privé sans la permission du propriétaire.