

FUTURA

Cafés aux champignons : super-boisson ou risque caché pour votre santé ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Les cafés « adaptogènes » envahissent les boutiques et les réseaux sociaux, promettant énergie, équilibre et réduction du stress. Mais derrière ces promesses, que savons-nous vraiment de leurs effets sur notre santé ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans *Futura Santé*, on va parler des cafés aux champignons, des bénéfices supposés, mais aussi des risques et effets secondaires que vous devez connaître avant d'en consommer régulièrement.

[*Le thème de *Futura News* décliné sur un style lofi.*]

Les cafés « adaptogènes » envahissent aujourd’hui les boutiques bio, certaines pharmacies et même les rayons des supermarchés spécialisés. Sur Instagram et TikTok, ils apparaissent régulièrement dans les mains des influenceurs bien-être, vantés comme de véritables elixirs pour le corps et l'esprit. Leur principe ? Combiner le café traditionnel, moulu ou soluble, avec des extraits de champignons dits « adaptogènes », réputés pour aider l'organisme à s'adapter au stress, à la fatigue et aux situations de déséquilibre. Mais derrière ces promesses séduisantes, que sait-on réellement de leur efficacité et de leurs risques ?

Ces cafés contiennent généralement un mélange de plusieurs champignons aux noms évocateurs :

- Le reishi (*Ganoderma lucidum*), souvent appelé « champignon de l'immortalité », pousse sur les racines de certains arbres et est utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle asiatique.
- Le chaga (*Inonotus obliquus*), parasite du bouleau, ressemble à du charbon noir et est connu pour sa richesse en antioxydants.
- Le cordyceps (*Cordyceps sinensis* ou *militaris*), une moisissure qui se développe sur les Chenilles des plateaux himalayens, réputée pour ses effets énergisants dans la médecine traditionnelle.

Les fabricants n'hésitent pas à promettre une longue liste de bienfaits : réduction du stress, renforcement immunitaire, amélioration du sommeil, lutte contre l'inflammation, voire soutien à l'énergie physique. La réalité scientifique, toutefois, est beaucoup plus nuancée.

Comme le rappelle le site santé.fr, « les études sur les effets de ces champignons ont souvent été réalisées sur des cellules en laboratoire ou sur des animaux. Les essais cliniques chez l'humain restent très limités, de petite taille et méthodologiquement faibles. Par conséquent, leur efficacité sur l'immunité ou la santé mentale n'est pas démontrée scientifiquement. »

Les autorités européennes ont d'ailleurs rejeté dès 2012 les allégations santé concernant le reishi et le cordyceps. Elles considèrent qu'il n'existe pas de preuve suffisante pour affirmer qu'ils peuvent « stimuler le corps en phase d'épuisement », « renforcer l'organisme » ou « soutenir le système immunitaire ». En pratique, le bénéfice le plus tangible reste la réduction de caféine. Ces cafés contiennent souvent moitié moins de café qu'une tasse classique, ce qui peut limiter nervosité ou palpitations.

Mais derrière l'image saine et naturelle de ces boissons, certains signaux inquiétants émergent. Le magazine 60 Millions de consommateurs rapporte des témoignages d'effets secondaires significatifs. C'est le cas de Laure, consommatrice régulière de cafés aux champignons : elle a souffert de « règles très longues, quasi-quotidiennes et très abondantes » après avoir bu jusqu'à trois tasses par jour. Ces symptômes ont disparu dès l'arrêt de la consommation.

Ces risques sont biologiquement explicables. Le reishi et le chaga, par exemple, peuvent potentialiser l'effet des anticoagulants et augmenter le risque de saignements. Il est donc fortement déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant, ou avant une chirurgie. De même, leur consommation est contre-indiquée pour les patients prenant des médicaments immunosuppresseurs – comme la cortisone, les traitements post-greffe ou certaines biothérapies contre les maladies auto-immunes. Si les champignons stimulaient le système immunitaire, ils pourraient neutraliser l'effet de ces traitements.

D'autres effets indésirables ont également été signalés : diarrhées, saignements de nez, sécheresse des muqueuses, réactions allergiques... Ces désagréments sont généralement réversibles après arrêt de la consommation.

Au-delà des effets sanitaires, un autre point mérite d'être souligné : le coût. Ces cafés adaptogènes sont souvent au moins deux fois plus chers qu'un café classique. Une consommation quotidienne peut donc représenter un investissement non négligeable, pour des bénéfices qui restent, à ce jour, largement incertains.

Pour celles et ceux qui souhaitent tester ces boissons, la prudence est donc de mise. Quelques conseils :

- Commencer par de très petites doses pour observer la tolérance individuelle.
- Éviter la consommation en parallèle de traitements anticoagulants ou immunosuppresseurs.
- Ne pas se fier uniquement aux promesses marketing et se rappeler que les preuves scientifiques solides manquent encore.

- Rester attentif aux effets secondaires, même légers, et interrompre la consommation si nécessaire.

En résumé, les cafés aux champignons peuvent séduire par leur originalité et leur image « naturelle », mais les preuves scientifiques restent faibles et certains risques existent. Ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée, le sommeil de qualité, la gestion du stress ou l'activité physique régulière. La prudence et l'information restent donc essentielles avant de les intégrer à sa routine quotidienne.