

Champignons “adaptogènes” : panacée ou arnaque ?

A en croire les publicités qui se multiplient sur les réseaux sociaux, c'est bien simple, ils seraient la panacée ! “Le reishi pour réduire la fatigue et le stress et renforcer le système immunitaire ; le cordyceps pour booster l'énergie, l'endurance ou encore la libido ; le chaga et le shiitaké pour leurs vertus anticancéreuses – le second permettant aussi de calmer l'esprit et ralentir le vieillissement – ; le crinière de lion pour améliorer la cognition, en particulier la mémoire et la concentration, etc.”, liste Anaïs Huguet, pharmacienne aux centres hospitaliers de Saint-Nicolas-de-Port et de 3H Santé, en Meurthe-et-Moselle.

Mais que sont ces shiitakés (*Lentinula edodes*) et autres reishis (*Ganoderma lucidum*) ? Il s'agit d'espèces de champignons vendues aujourd'hui sous forme de compléments alimentaires (poudre, gommes à mâcher...), de boissons – dans du café – ou encore de produits cosmétiques.

MARKETING RODÉ

Le tout porté par de grandes annonces et un marketing rodé : les entreprises proclament ces différents types de champignons “fonctionnels” – parce qu'ils permettraient au corps de bien fonctionner – ou “adaptogènes” – parce qu'ils augmenteraient les capacités de l'organisme à s'adapter au stress physiologique et cellulaire. Des termes savants – en apparence seulement : “Ils ne corres-

pondent à aucune réalité scientifique et ne sont pas du tout reconnus médicalement. C'est du marketing”, recadre David Navarro, ingénieur en

biotechnologie fongique à l'Inrae, à Marseille.

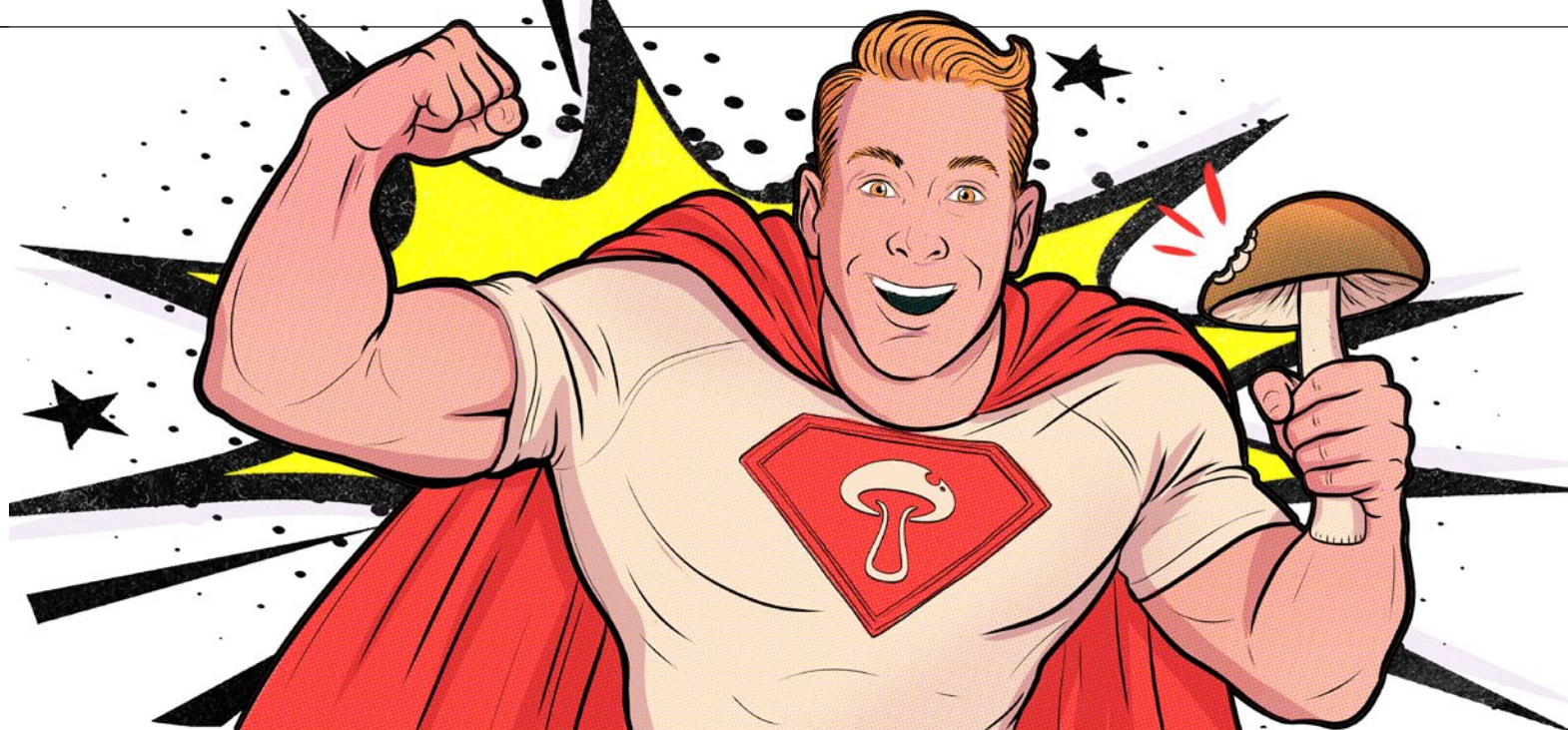
Un autre argument est souvent mis en avant sur les sites de vente de ces produits : ces espèces sont bourrées de substances actives, et utilisées depuis des millénaires en médecine traditionnelle asiatique, notamment en Chine et au Japon – preuves qu'elles doivent avoir un effet, sous-entendent-ils.

Déjà, plusieurs cas de toxicité liés à l'ingestion de ces mixtures ont été signalés lors du second

Antioxydants, anticancéreux, antidépresseurs, anti-âge...

Les bienfaits attribués à certains champignons vendus

en pharmacie ne sont pas des moindres. Pourtant, aucune étude rigoureuse à grande échelle n'a démontré leur efficacité, et leur consommation peut même comporter des risques. **PAR KHEIRA BETTAYEB**



ces champignons peuvent être bons pour la santé ou le bien-être. Ainsi, un article paru en 2021 fait la synthèse des connaissances sur le cordyceps. Il souligne que ses extraits ou certaines de ses molécules bioactives ont été associés à la production de molécules immunitaires, les cytokines, et à la stimulation des cellules immunitaires.

De plus, précise cette même publication, “plusieurs autres activités pharmacologiques ont été rapportées dans des études chez l'animal” : antioxydante, anticancéreuse, antidépressive, antiviellissement, stimulante, aphrodisiaque, etc. Mieux, “au Japon, un composant du champignon queue de dinde, le sucre polysaccharide K (PSK), est déjà utilisé en complément de traitements anticancer”, signale Bruno Donatini, gastro-entérologue à Reims.

Selon les résultats d'études locales, ce sucre PSK augmente la survie des patients atteints d'un cancer et permet une meilleure tolérance aux traitements anticancéreux classiques. “En France, ce même

trimestre 2025. Il faut dire que le succès est au rendez-vous. À l'image de French Mush, une société française lancée en 2022.

“Nous sommes passés de 4 collaborateurs à 30 et nous sommes aujourd'hui dans plus de 700 pharmacies en France, plus de 1 000 en Europe”, se réjouit Antoine Alibert, cofondateur.

Et ce n'est que le début : d'après une analyse publiée en septembre 2025, les ventes de ce type de produits devraient progresser en

France de 10 % par an jusqu'en 2030. D'où l'importance de s'attarder sur leurs vraies propriétés...

DES ACTIONS AVÉRÉES

Certes, derrière les campagnes marketing, il y a du vrai : les champignons cités plus haut sont, en effet, naturellement riches en substances actives, vitamines et minéraux, et donc susceptibles d'agir sur nos cellules. “À lui seul, le reishi renferme plus de 200 éléments actifs – notamment des

polysaccharides [des glucides complexes formés de nombreux sucres simples, ndlr] – et plus de 150 antioxydants, indique Anaïs Huguet. Il contient aussi des minéraux (fer, zinc, manganèse, magnésium, potassium, calcium), des vitamines (B2, C, etc.), et certains de ses constituants sont connus pour avoir des effets bénéfiques, à l'instar des β-glucanes, qui stimulent le système immunitaire.”

Plusieurs études ont d'ailleurs démontré que

10%

C'est l'estimation de la croissance annuelle du marché français des champignons adaptogènes d'ici à 2030, selon une étude de Grand View Horizon publiée en 2025.

5

C'est le nombre de champignons adaptogènes qui concentrent 90 % des ventes dans le monde. Il s'agit des crinières de lion, shiitakés, reishis, cordyceps et champignons queues de dinde.

61%

C'est la part de Français qui consomment des compléments alimentaires, tous types confondus, en 2024 ; contre seulement 46 % en 2018, selon le Syndicat national des compléments alimentaires.

composé est contenu dans une crème utilisée pour la prévention et le traitement d'appoint des lésions cervicales liées au papillomavirus, une famille de virus sexuellement transmissibles, principale cause du cancer du col de l'utérus", expose Bruno Donatini.

MANQUE DE PREUVES

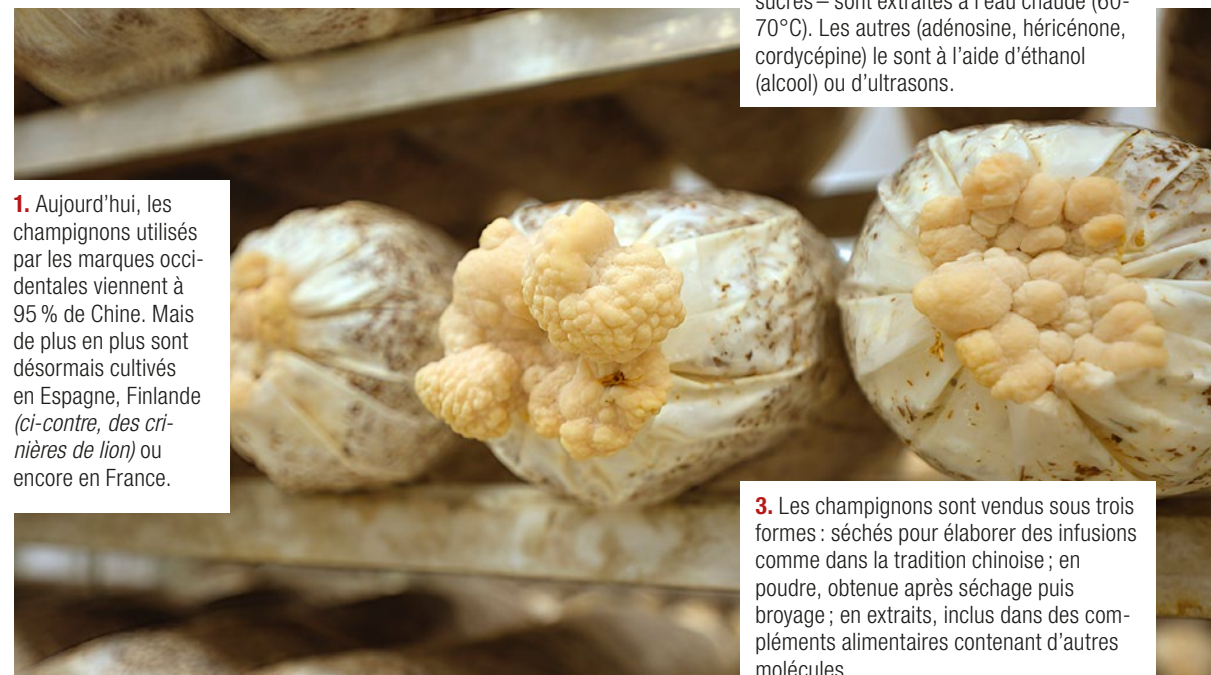
Sauf qu'une donnée, et pas des moindres, est à prendre en compte : "Ces démonstrations d'efficacité concernent des doses très précises, bien plus fortes que celles retrouvées dans les aliments, boissons, crèmes cosmétiques et compléments alimentaires", poursuit le gastro-entérologue. Pas sûr, donc, que les produits vendus reproduisent les bienfaits escomptés... Plus encore, les bénéfices apportés par les champignons adaptogènes ont souvent été observés sur des cellules cultivées en laboratoire, chez l'animal ou chez un faible nombre d'humains – quelques dizaines tout au plus.

Or, "pour avoir des preuves solides de l'efficacité et de l'innocuité d'un produit, il faut le tester dans de larges études, incluant plusieurs centaines de patients, et en effectuant des essais contrôlés randomisés, c'est-à-dire lors desquels les patients ne savent pas s'ils ont reçu le produit ou un placebo. Ou alors, il faut réaliser des méta-analyses, qui combinent les résultats de plusieurs études indépendantes", explique Bruno Donatini.

Bref, s'ils ont le vent en poupe, les produits contenant des champignons adaptogènes n'ont pas encore apporté la preuve de leur efficacité. En revanche – et cette fois, c'est prouvé –, "ils ne sont pas sans risque", continue le gastro-entérologue. Il met notamment en garde contre le shiitaké. "Cette espèce allergisante peut, chez les personnes qui y sont sensibles, augmenter le nombre d'éosinophiles [des cellules immunitaires responsables de l'allergie, ndlr], et ainsi

Une recette en 3 étapes

1. Aujourd'hui, les champignons utilisés par les marques occidentales viennent à 95 % de Chine. Mais de plus en plus sont désormais cultivés en Espagne, Finlande (ci-contre, des crinières de lion) ou encore en France.



2. La majorité des molécules actives – des polysaccharides, de grosses molécules de sucres – sont extraites à l'eau chaude (60-70°C). Les autres (adénosine, héricénone, cordycépine) le sont à l'aide d'éthanol (alcool) ou d'ultrasons.

3. Les champignons sont vendus sous trois formes : séchés pour élaborer des infusions comme dans la tradition chinoise ; en poudre, obtenue après séchage puis broyage ; en extraits, inclus dans des compléments alimentaires contenant d'autres molécules.

induire une inflammation très sévère au niveau de plusieurs organes, provoquant des atteintes potentiellement mortelles, comme cela a pu être le cas avec le Covid."

AUTRES COMPOSANTS

Et puis les compléments alimentaires vendus ne sont pas composés uniquement de champignons. "Ils peuvent contenir des éléments ajoutés potentiellement toxiques, prévient Anaïs Hugué, comme du dioxyde de titane, cancérigène, ou du dioxyde de silice, sans doute cancérigène aussi. Surtout s'ils sont achetés sur internet ou dans des

pays moins réglementés que la France sur le sujet", ajoute la pharmacienne. "Il est donc préférable de consommer des champignons en poudre, entiers ou cuisinés", conseille Bruno Donatini.

Les récentes intoxications ont en tout cas poussé l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) à surveiller le phénomène. L'organisme s'est autosaisi pour évaluer les risques de trois champignons de plus en plus absorbés sous forme naturelle ou en compléments alimentaires : le reishi, le shiitaké, et le maitaké. "Les résultats de

notre analyse sont attendus pour juillet 2026", indique un porte-parole de l'Anses. De son côté, French Mush blâme la consommation de contre-façons disponibles sur internet et dont les composants sont difficiles à tracer.

PRÉVENTION ANTICANCER

En attendant, un point est à noter : les champignons – et nous parlons ici de tous les champignons comestibles – ont la capacité de diminuer le risque de développer un cancer. Dans une méta-analyse publiée en 2021 et comparant 17 études, des chercheurs américains ont

constaté que les risques d'en déclarer un étaient 45 % plus faibles chez les personnes consommant 18 g de champignons par jour, comparé aux risques des personnes qui en mangent le moins.

Là encore, c'est leur richesse en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants qui est mise en avant. "Le bénéfice anticancer existe donc même avec les champignons classiques", pointe Bruno Donatini. Autant les cuisiner en omelette, plutôt que de les prendre sous forme de poudre ou de pilules... "Il faut les faire sauter", assure Panoramix.



BRUNO DONATINI
Gastro-entérologue à Reims

Les démonstrations d'efficacité concernent des doses précises, plus fortes que celles retrouvées dans les produits vendus

D'après la chaîne Youtube
BALADE MENTALE
aux 1 million d'abonnés



**UNE PLONGÉE
DANS L'INFINIMENT
GRAND**

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

DEL COURT

© 2025, Groupe Delcourt.