

Les champignons : quel intérêt nutritionnel ?

Les champignons n'ont jamais été aussi tendance ! On les retrouve partout : dans le bâtiment, comme alternative au café, en compléments alimentaires santé, dans l'univers du végétal... et bien sûr, simplement sautés à la poêle pour donner une note forestière à nos assiettes. Mais au-delà de la mode, quel est le véritable intérêt des champignons ?

Trésor nutritionnel

D'un point de vue nutritionnel¹, 100 g de champignons comestibles crus apportent en moyenne 21,7 kcal, 2,37 g de protéines, 0,2 g de lipides, 1,88 g de glucides et 1,72 g de fibres alimentaires. C'est donc un « légume » très intéressant, car il est riche en eau et en fibres (pour faciliter le transit intestinal, prolonger la satiété), et très pauvre en graisse et en sel. Au contraire des autres légumes qui peuvent être de bonnes sources de provitamine A (tous les légumes orangés, rouges ou vert foncé), de vitamine C (poivrons, les choux, les légumes à feuilles), ou de vitamine B9 (tous les légumes à feuilles, salades bien vertes), le champignon est original.

Il constitue une source intéressante de vitamines, avec notamment 4,55 mg de vitamine B3 ou PP (soit 28 % des besoins journaliers recommandés), 29 µg de vitamine B9 (soit presque 15 % des AJR) et de 0,2 µg de vitamine D... à 2 µg selon la quantité de soleil que le champignon a pu recevoir : il devient donc une source très intéressante lorsqu'il est sauvage ! Évidemment, ce n'est pas le cas des champignons de Paris dit « de couche », qui poussent dans le noir.



Wikipédia

On peut aussi évoquer les mycéliums, qui sont des filaments de champignons que des professionnels font pousser sur des milieux liquides ou humides. Ils produisent ainsi des biomasses dont la composition est proche de celle du chapeau/pied citée plus tôt. Ces mycéliums sont très intéressants, car ils produisent

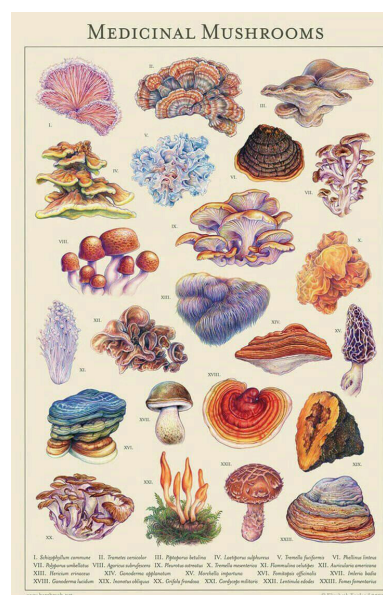
des biomasses riches en protéines, sans défaut, avec un goût agréable que l'on peut assaisonner à volonté, et qui représente une culture hors-sol ! Actuellement, plusieurs start up mettent au point des nuggets, boulettes et grainés pour remplacer poisson ou viande dans un cœur de repas principal. L'avenir, assurément².



Millow

Champignons et comestibilité

Il existe une extraordinaire diversité de champignons !



Medicinal Mushrooms - Elisabeth England®

¹<https://ciqual.anses.fr/#/aliments/20125/champignon-de-paris-ou-champignon-de-couche-saute-poele-sans-matiere-grasse>

²www.environnement-magazine.fr/territoires/article/2025/06/05/153072/millow-lance-premiere-usine-mondiale-proteines-base-avoine-mycelium

CONSULTATION NUTRITION

Cette famille immense se compose, pour les scientifiques, d'eumycètes, d'oomycètes, de chytridiomycètes et de mycétozoaires... nous voilà bien ! Les champignons habituellement consommés, sont les champignons composés d'un pied et d'un chapeau, sachant que le corps principal est sous forme de filaments courant dans le sol. Ce que l'on mange n'est que l'organe reproducteur.

Certaines espèces sont délicieusement comestibles, d'autres non... et certaines peuvent même être toxiques, voire létales !

En France, on recense déjà près de 25 000 espèces décrites par les scientifiques³, et chaque année environ 500 nouvelles viennent s'ajouter. Pourtant, à peine une centaine d'espèces est comestible.

Et vous ? Combien d'espèces avez-vous l'habitude de cueillir et de manger ?



Dusan

Côté assiette, on retrouve les classiques champignons de culture, comme le champignon de Paris ou le shiitaké, voire la pleurote ou le mousseron, bien présents dans nos supermarchés.

Pour les connaisseurs prêts à s'aventurer dans les bois, la nature offre des trésors tels que les girolles, cèpes, morilles, coulemelles, amanites de César ou trompettes de la mort. Mais prudence : il faut insister sur le terme connaisseur, car la confusion est facile. Une erreur d'identification peut mener... tout droit à l'hôpital.

Le saviez-vous ?

On observe de plus en plus la consommation de champignons hallucinogènes dans des contextes festifs⁴. Pourquoi sont-ils hallucinogènes ? Parce qu'ils contiennent des substances psychoactives comme la psilocybine, responsables de leurs effets

psychédéliques. Celles-ci provoquent des altérations sensorielles et perceptuelles chez les consommateurs. Cette consommation reste très aléatoire, car la teneur en molécules actives varie beaucoup d'un lot à un autre, et vous pouvez rester suspendus plusieurs heures, voire plusieurs jours ! Danger !

L'usage des champignons hallucinogènes remonte à plusieurs millénaires : des traces de leur utilisation apparaissent dès 6 000 ans avant J.-C.⁵. Souvent associés à des rituels chamaniques ou magiques visant à communiquer avec les dieux, ils sont encore employés aujourd'hui dans certaines cultures pour leurs dimensions spirituelles.



Wikipédia

Des empoisonnements tous les ans !

Cette année encore, de nombreuses personnes ont été admises à l'hôpital après avoir consommé des champignons non comestibles. Depuis début juillet 2025, 32 cas graves d'intoxication ont déjà été signalés aux centres anti-poison, sur un total de 1 179 cas rapportés — alors que la moyenne annuelle tourne habituellement autour d'une vingtaine de cas graves. Parmi ces intoxications, 94 % proviennent de champignons cueillis par des particuliers.

Certains champignons comestibles ne le sont plus lorsqu'ils vieillissent trop. C'est le cas du coprin chevelu par exemple... ne tentez pas le diable et préférez les adultes sans tâche de vieillissement !

Aussi, quand on vous dit de ne pas cueillir de champignons sans connaissances solides, prenez ce conseil au sérieux !

Champignons à vertus thérapeutiques ?

De plus en plus de champignons sont mis en avant pour leurs vertus thérapeutiques. Certaines entreprises vont même jusqu'à affirmer que leurs produits pourraient guérir le cancer ! Inutile de faire durer le suspense : il s'agit surtout de marketing.

³www.mnhn.fr/fr/qu-est-ce-qu-un-champignon#:~:text=Une%20tr%C3%A8s%20grande%20diversit%C3%A9&text=Rien%20qu'en%20France%2C%20on,500%20de%20plus%20chaque%20ann%C3%A9e

⁴www.lmde.fr/blog/sante-bien-etre/champignons-hallucinogenes/

⁵<https://societepsychedelique.fr/fr/blog/histoire-de-la-decouverte-de-quelque-hallucinogenes>

⁶<https://sante.gouv.fr/archives/archives-presse/archives-communiques-de-presse/article/forte-hausse-des-intoxications-graves-par-des-champignons>

CONSULTATION NUTRITION

Parmi les "stars" du moment, on retrouve le reishi, la queue de dinde (Turkey Tail), le cordyceps, le chaga ou encore la crinière de lion (Lion's Mane ou Hydne hérissé). Ils sont vantés pour leur capacité supposée à améliorer la santé, souvent sont-ils présentés comme pouvant tout soigner ! Le cancer, le cerveau, la digestion et les problèmes urinaires ou sexuels... la santé mentale – en réduisant anxiété, stress ou dépression. Mais là encore, aucune preuve scientifique solide ne vient confirmer ces allégations.

Notre recommandation est qu'un produit ne peut pas être efficace sur des sphères différentes et éloignées les uns des autres. Méfiance donc.

Les champignons dans le menu

Le saviez-vous ? Les champignons de Paris en boîte sont dans tous les placards des Français, avec les petits-pois et le maïs. Ce sont les 3 produits les plus vendus !

En effet, ils sont très polyvalents, et surtout, ils apportent la saveur Umami si précieuse : ils exhaussent les saveurs naturelles des mets qu'ils accompagnent, apportent une « profondeur » et une complexité aromatique particulièrement agréable. Au point que certains industriels des champignons de couche les proposent en poudre, comme un condiment indispensable pour booster les saveurs d'un plat industriel. Ils aident sacrément !!

Alors vous aussi, à la maison, pensez aux champignons pour relever les saveurs de vos plats, qu'ils soient végétaux ou animaux : pour améliorer l'escalope de volaille à la crème, la blanquette ou la paëlla, le risotto ou le wok, l'omelette ou la poêlée de légumes !

Vous croyez qu'ils sont peu digests ? C'est surtout la quantité de matières grasses que vous leur ajoutez qui est indigeste : crème fraîche, beurre ou huile. Pas plus d'une cuillerée à soupe d'huile pour une poêlée de 4 personnes. Pas plus, et même, moins si vous pouvez.



Bonjour - Super café
aux champignons adaptogènes



Fung'lt
Alternative de viande à base de mycellium



Meatless kingdom
Steak végétal à base de champignon, source
de protéines et riches en fibres

Conclusion

Les champignons sont un groupe alimentaire qui possède de solides atouts nutritionnels précieux, car originaux dans notre palette alimentaire. Ils n'ont quasi que des atouts, et sont suffisamment nombreux pour nous régaler, à condition toutefois de ne pas les saboter en les inondant d'huile, de beurre ou de crème.

Crus ou cuits : à vous d'en profiter très régulièrement !

⁷www.bbc.com/afrique/articles/c6pxqzy5kpo

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

alix@nutrimarketing.fr • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Bonjour - Ciquel - Dusan - Fung'lt - Elizabeth England - Meatless Kingdom
Millow - NutriMarketing - Wikipédia - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°164 - Octobre 2025 - Tous droits réservés.