Café, intestin et cerveau : les buveurs réguliers présentent un microbiote, des métabolites et des réactions cognitives différents

Paris, le 19 novembre 2026 – Une étude menée auprès de 62 adultes en bonne santé montre que la consommation régulière de café est associée à des différences dans la composition et le fonctionnement du microbiote intestinal, ainsi que dans certains métabolites et paramètres cognitifs. Plusieurs de ces différences ne semblent pas liées à la seule caféine.

L'axe microbiote-intestin-cerveau

L'étude publiée dans la revue *Nature Communications* (Boscaini S, Bastiaanssen TFS, Moloney GM et al., 2026) s'est intéressée à l'impact du café sur l'axe microbiote-intestin-cerveau, une voie de communication entre le microbiote intestinal et le cerveau. Selon l'Inserm, le microbiote désigne « l'ensemble des micro-organismes - bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes » qui vivent dans un certain environnement. Ici, les chercheurs s'intéressent au microbiote intestinal, autrefois dénommé « flore intestinale ».

Les chercheurs ont évalué la composition et le fonctionnement du microbiote (critère d'évaluation principal), ainsi que les métabolites microbiens intestinaux et les métabolites liés au café (critères d'évaluation secondaires), chez des consommateurs et des non-consommateurs de café. Ils ont également cherché à déterminer si les effets observés étaient liés uniquement à la caféine ou s'ils persistaient avec du café décaféiné.

Pour cela, 62 adultes en bonne santé, âgés de 30 à 50 ans et résidant en Irlande, ont été recrutés entre septembre 2021 et janvier 2023 : 31 ne consommaient jamais de café (groupe témoin) et 31 étaient des consommateurs modérés, avec 3 à 5 tasses par jour.

Des différences de microbiote, de métabolites et de cognition

Au cours de l'étude, les consommateurs modérés ont arrêté le café, avant de le réintroduire sous forme caféinée ou décaféinée. Ils ont été randomisés par blocs de cinq, stratifiés par sexe, selon un protocole en double aveugle et en groupes parallèles. Le microbiote a été analysé à chaque étape.

Les consommateurs habituels de café présentaient des différences dans la composition du microbiote fécal, notamment :

- une abondance de bactéries Cryptobacterium et Eggerthella ;
- une diminution de certains métabolites, dont l'acide indole-3-propionique, l'indole-3-carboxaldéhyde et le neurotransmetteur acide γ-aminobutyrique (GABA).

Sur le plan comportemental, les consommateurs de café étaient plus impulsifs et plus réactifs émotionnellement, tandis que les non-consommateurs avaient de meilleures performances de mémoire.

Des effets partiellement réversibles, pas uniquement liés à la caféine

Certaines modifications du métabolome fécal (l'ensemble des molécules présentes dans les selles) étaient réversibles après l'arrêt du café. La réintroduction du café entraînait des changements rapides du microbiome, que le café contienne de la caféine ou non. Enfin, une analyse statistique a identifié neuf métabolites clés, dont la caféine, la théophylline et certains acides phénoliques, établissant un lien entre certaines bactéries et des réactions cognitives.

Il s'agit d'associations observées chez un échantillon restreint d'adultes en bonne santé : elles ne permettent pas, à ce stade, de conclure à un lien de cause à effet. Selon les auteurs, le profil du microbiote pourrait toutefois permettre de prédire les habitudes de consommation de café.

L'avis des chercheurs : « *Ces résultats révèlent des effets jusqu'alors insoupçonnés du café sur l'axe microbiote-intestin-cerveau, suggérant que les profils microbiens pourraient potentiellement prédire les habitudes de consommation de café et soulignant une association étroite entre la consommation de café et la composition du microbiote intestinal.* »

Retrouvez l'étude complète :

Boscaini S, Bastiaanssen TFS, Moloney GM et al. *Habitual coffee intake shapes the gut microbiome and modifies host physiology and cognition.* Nat Commun. 2026;17:3439. https://doi.org/10.1038/s41467-026-71264-8

À propos de Santé Café : Santé Café est un site internet de veille et vulgarisation scientifique à destination du grand public. Le site recense les publications scientifiques affiliées au café, sur des thématiques bien-être et prévention des pathologies. Santé Café accompagne également des chercheurs et des professionnels de santé dans l'organisation de manifestations scientifiques à destination du grand public. https://sante-cafe.fr/

Contact presse
Agence Pronoia - Gaëlle LAURENT
gaelle@publicstudio.fr - 06 71 84 23 09