

Nutrition et Sport : Une majorité de Français attentifs au lien entre sport et alimentation

Cette année, en France, le sport est mis à l'honneur que ce soit grâce aux Jeux Olympiques et Paralympiques organisés à Paris mais aussi via la promotion de l'activité physique et sportive déclarée Grande Cause Nationale de l'année par le Président de la République. Nutex, le secteur réunissant les entreprises de nutrition sportive, a souhaité s'inscrire dans cette dynamique en **décrivant les pratiques sportives des Français et leur rapport à l'alimentation**. Le résultat ? Une étude quantitative menée par l'Obsoco auprès d'un échantillon représentatif de 1000 Français en mars 2024 qui détaille la place du sport dans la vie de nos compatriotes et le rôle de l'alimentation dans leur pratique.

3 constats marquants sont à retenir de cette étude

- **Les Français dans leur grande majorité pratiquent une activité sportive** (80 % déclarent faire du sport dont la moitié de manière régulière soit au moins une fois par semaine) **mais peu se considèrent comme « sportifs »** (seulement 34 % des répondants) ;
- Convaincus du rôle de l'alimentation sur leur santé, la grande majorité des sondés sont **conscients de l'apport d'une bonne nutrition sur la pratique sportive** (94 % des répondants sportifs déclarés pensent que l'alimentation peut améliorer leurs performances sportives) ;
- **Plus d'un tiers des répondants (44 %) déclarent consommer des produits de nutrition sportive** (dont 13 % souvent) même si leurs bénéfices sont parfois mal compris.

L'activité sportive, une pratique adoptée par beaucoup de Français

80 % des Français interrogés déclarent pratiquer une activité sportive de manière au moins occasionnelle et parmi eux, un peu plus de la moitié régulièrement (au moins 1 fois par semaine). Mieux, 26 % déclarent pratiquer plusieurs activités sportives chaque semaine. Les plus populaires sont de loin la course et la marche sportive (58 %) suivies par les sports aquatiques (43 %) et la musculation (37 %).

Un décalage avéré entre pratique et perception d'être sportif

Si 80 % des Français déclarent pratiquer un sport au moins de manière occasionnelle, **seuls 24 % d'entre eux se considèrent comme « sportifs »**. Même parmi les pratiquants les plus réguliers (pratique hebdomadaire), ils ne sont que 57 % à se considérer comme sportifs !

La différence entre pratique déclarée et perception est particulièrement saillante chez les femmes dont seules 29 % se considèrent comme sportives malgré une pratique avérée (contre 57 % chez les hommes). Un décalage qui peut s'expliquer par des motivations et une conception du sport différente selon les profils.

Santé et bien-être, les moteurs de la pratique sportive

La santé et le bien-être sont de loin les premières motivations à la pratique d'un sport loin devant le divertissement, la recherche de performance et le dépassement de soi.

Quelle que soit l'intensité de la pratique, pour la majorité de la population, le sport est avant tout un moyen de se maintenir en forme. La compétition, la performance et le dépassement de soi concernent moins d'1/4 des répondants, essentiellement ceux ayant la pratique la plus régulière (au moins 1 fois par semaine).

Il est intéressant de noter que la **motivation liée à la dimension santé/bien-être augmente avec l'âge** (près de 70 % des répondants en moyenne la citent entre 35 et 75 ans) **et est plus importante chez les femmes** (72 % contre 59 % chez les hommes). L'accomplissement d'objectifs est, quant à elle, très présente chez les sportifs aguerris (25 %).

L'assiduité et l'alimentation adaptées essentielles aux yeux des Français

Parmi les habitudes mises en place dans le cadre d'une pratique sportive, **l'assiduité arrive en tête (53 %)**. Elle s'illustre par le fait d'être régulier dans ses entraînements (39 %), se fixer des objectifs à atteindre (20 %) ou encore prendre des cours en club, en association ou en salle de sport (17 %).

En deuxième position, on retrouve **l'attention portée à son alimentation (29 %)**. Le fait « d'avoir une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins sportifs » est citée par 25 % des sportifs parmi les bonnes habitudes accompagnant leur pratique.

Cette attention est particulièrement notable chez les plus âgés (36 % des 65 ans et plus) et parmi les sportifs réguliers (34 %).

Enfin, le suivi de ses pratiques et performances via une application ou un objet connecté ou via un professionnel ou d'autres pratiquants arrive en 3eme position (25%).

Les Français convaincus du lien entre alimentation et santé

Cette étude confirme que **74 % des Français déclarent être attentifs aux effets de l'alimentation sur leur santé**. 1 répondant sur 5 déclare même veiller à ne manger que des choses saines.

Cette attention aux effets de l'alimentation croît avec l'âge et le niveau de vie, et est très largement corrélée à l'intensité de la pratique sportive. Ainsi, **82 % des sportifs réguliers** (hebdomadaires) **et des sportifs plus occasionnels** (au moins 1 activité sportive tous les mois) **déclarent prêter attention aux effets de leur alimentation sur leur santé**. Parmi les non sportifs, cette proportion diminue à 54 %.

En toute logique, les sportifs déclarés sont ainsi **94 % à supposer que la façon dont on s'alimente peut permettre d'améliorer ses performances sportives** dont presque la moitié sont catégoriques sur le sujet (48 % affirment que l'alimentation peut beaucoup influencer sur les performances sportives)

Une appétence manifeste pour les produits de nutrition sportive...

Les Français sont 44 % à déclarer consommer au moins un produit de la catégorie « nutrition sportive », dont 13 % « souvent ». La consommation est particulièrement répandue chez les pratiquants d'activités sportives (49 %) mais plus étonnement également chez les non-sportifs (25 %).

Les références les plus consommées sont en lien avec l'effort et le renforcement musculaire : **barres énergétiques** (26 %), **barres protéinées** (22 %) et **boissons énergétiques** (20 %). Viennent ensuite la spiruline (13 %), les boissons de récupération (12 %) et les protéines en poudre (10 %).

Les consommateurs les plus réguliers sont en toute logique les sportifs les plus réguliers (51 %). Notons toutefois que les sportifs plus occasionnels (rythme mensuel) sont, en proportion, plus nombreux à déclarer en consommer (62 %) mais de manière moins régulière que les sportifs les plus réguliers (9 % contre 19 %).

La consommation de produits de nutrition sportive semble également particulièrement corrélée à l'accomplissement d'objectifs sportifs (59 %).

Mais un déficit de connaissances autour des produits de nutrition sportive

Si les produits de nutrition sportive sont donc populaires auprès des sportifs, **leurs bénéfices ne sont pas toujours bien identifiés**. Lorsqu'on évoque la catégorie, les pratiquants les trouvent **faciles à trouver** (81 %), **pratiques** (80 %), **variés** (72 %), **efficaces** (66 %), **bons** (63 %) et **adaptés à la pratique sportive** (61 %).

Toutefois, une majorité de consommateurs semble avoir du mal à déterminer leur véritable utilité. On retrouve ainsi de nombreuses requêtes Google interrogeant les propriétés des produits de nutrition sportive. Cela permet de conclure que ces aliments consommés par près d'1 sportif sur 2 souffrent encore d'un véritable déficit de notoriété mais surtout de pédagogie quant à leur utilisation et leurs bénéfices.

Si ce sondage souligne la **pluralité des motivations et des perceptions** autour de la pratique sportive, elle révèle surtout le **caractère central de la nutrition chez les sportifs** et met en lumière un besoin de sensibilisation et de pédagogie aux bénéfices des produits de nutrition sportive répondant à leurs besoins.

Les produits de nutrition sportive : mode d'emploi

◦ Qu'est-ce que les produits pour sportifs ?

Les aliments pour sportifs sont des produits **spécifiquement conçus, formulés et commercialisés pour une utilisation lors d'une activité physique** (intense ou occasionnelle) et/ou une récupération post-exercice. Ils se vendent sous forme de boisson, barre, gel, poudre... A chaque étape et chaque type de sport, son produit pour sportif : le marché offre une large gamme de produits permettant de répondre à tous les besoins avant/pendant et après l'effort ainsi que selon la discipline (course, cyclisme, natation...)

◦ A quoi servent-ils ?

Une alimentation équilibrée est bien entendu la base d'une bonne nutrition et apportera au sportif l'énergie et les nutriments nécessaires. En complément, les produits pour sportifs contribuent aux **besoins spécifiques avant/pendant/après l'effort** : apporter de l'énergie, récupérer plus efficacement ou encore favoriser la prise de muscle.

◦ Des produits spécifiques et innovants

Du fait de la technicité de ces produits, la **recherche et l'innovation** sont centrales dans leur développement. Un **savoir-faire et une expertise spécifiques** sont indispensables pour mettre en œuvre les ingrédients et recettes répondant au mieux aux besoins des sportifs. A ce titre, des chercheurs, professionnels de santé et sportifs sont souvent mis à contribution pour proposer des formules optimales répondant aux besoins particuliers des sportifs.

◦ Des produits sûrs

Dans un secteur où l'on trouve de tout et partout, la qualité est clé ! Nos entreprises mettent tout en œuvre pour proposer aux sportifs des **produits extrêmement qualitatifs pour leur santé et leurs performances** tout en disposant d'une **parfaite traçabilité**. A l'écoute des consommateurs, elles travaillent quotidiennement à **l'amélioration de leurs recettes** en réduisant par exemple, quand cela est possible, la liste des ingrédients.

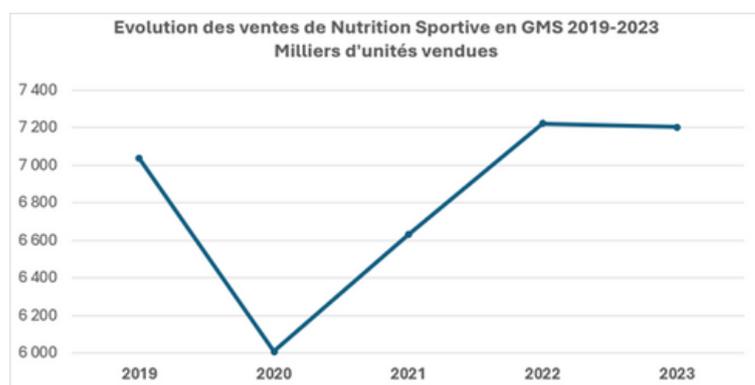
Les produits pour sportifs représentés par NUTEX appliquent également la **norme européenne anti-dopage** (NF EN 17444) pour garantir au consommateur la non-présence de substance dopante.

Zoom sur le marché des aliments pour sportifs

En 2023, **le marché de la nutrition sportive reste stable** (+0,3 % en volume [1]) **après une belle remontée post-Covid**. Les barres protéinées ont été particulièrement plébiscitées avec une progression de 7,8 % [1] des ventes en GMS. En valeur, les ventes sur l'année ont représenté 23 611 k€ [1].

Alors que la crise Covid avait eu un impact très important faisant brutalement chuter les ventes d'aliments pour sportifs dans le sillage de la fermeture des salles de sport et de l'annulation de grands événements sportifs (compétitions, marathon, etc), les années 2021 et 2022 ont vu un rebond des ventes confirmé par les données 2023.

Ces chiffres tout comme ceux du sondage Obsoco 2024 confirme **l'attrait des Français pour ses produits spécifiques** qui s'inscrivent de plus en plus dans les habitudes des sportifs réguliers au service de leur nutrition et de leurs performances.



Source : Nutrition Experte Santé et Bien-être d'après Circana

[1] Source : Nutrition Experte Santé et Bien-être d'après Circana - Périmètre GMS - hypers et supermarchés, e-commerce, magasins de proximité et hard discount

Méthodologie de l'étude

Les données de l'étude quantitative s'appuient sur une enquête réalisée en ligne auprès d'un échantillon de 1 016 personnes représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans.

L'enquête a été réalisée en ligne par L'ObSoCo sur le panel Bilendi du 20 au 26 mars 2024

La représentativité a été établie suivant la méthode des quotas selon les critères suivants : âge, sexe, région, taille de l'agglomération de résidence et de la catégorie socioprofessionnelle. À l'issue du terrain de l'enquête, les données ont été redressées sur l'ensemble des critères ayant servi de quotas afin de pallier les écarts résiduels entre la structure de l'échantillon et celle de l'ensemble de la population.

A propos de NUTEX

La Nutrition Experte Santé et Bien-être réunit une vingtaine d'entreprises spécialisées dans la fabrication de produits répondant aux attentes de consommateurs ayant des besoins spécifiques : éviction du gluten, contrôle de leur poids ou activité physique intense. Elles s'engagent au quotidien à fournir aux Français une alimentation contribuant durablement à leur santé et leur bien-être. Pour cela, ces entreprises conçoivent avec exigence des produits aux ingrédients soigneusement sélectionnés, gages de qualité gustative et de sécurité, et des formulations issues de la recherche nutritionnelle et mettant en œuvre leur expertise en termes d'innovation et de sécurité alimentaire.

Plus d'informations sur www.nutex.fr

Nos entreprises adhérentes

- Biscuits Bouvard
- Daniel Humblot Nutrition
- Décathlon
- OVERSTIM.s
- Eat for good France
- Even Santé Industrie
- Herbalife Nutrition France
- JLB Développement
- Laboratoires Ineldea
- Laboratoires Juva Santé
- Laboratoires PYC
- Lactalis Nutrition Diététique
- Laiterie Saint-Denis-de-L'Hôtel
- Monbana
- Nutribio
- Nutrisens
- Nutrition & Santé
- Pileje
- Pro Dietic
- Unidiet

Contact presse :

Eléonore Pothelet – elpothelet@gmail.com – Tél : 06 82 97 14 30