



TENDANCE

## Alimentation santé - bien-être

A la suite notamment des crises sanitaires (ESB) et de la diffusion de messages de santé publique, les consommateurs français ont pris conscience du lien qui existe entre leur alimentation, leur santé et leur bien-être. Une partie des consommateurs cherche ainsi à travers l'alimentation à réduire le risque de maladies et/ou à améliorer ses performances (physiques, intellectuelles).

### SOUS-TENDANCES

Recherche d'aliments « allégés » pour les personnes qui suivent un régime  
 Recherche d'aliments sans allergènes  
 Recherche d'une alimentation fonctionnelle  
 Un engouement pour les possibilités liées aux avancées en nutriginomique

### TYPE DE TENDANCE

Structurelle

### MOTEURS

Santé  
 Démographie  
 Mode de vie  
 Réglementaire

**Une partie des consommateurs cherchent à maîtriser leur alimentation pour préserver leur capital santé, encouragés par les campagnes publiques de prévention**

La culture française associe particulièrement le bien-manger au plaisir et à la convivialité. **Le repas équilibré et diversifié** suffisait à assurer les conditions d'une bonne alimentation. Les campagnes de santé publique menées depuis une quinzaine d'années ainsi que la première crise de la vache folle ont instillé la nécessité de normes alimentaires et d'un minimum d'activité physique pour **limiter le risque de développement de certaines maladies (cancers, de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de diabète, d'obésité et d'hyper-cholestérolémie)**, dans un contexte de vieillissement de la population. Des études récentes ont également suggéré qu'une bonne nutrition peut être tout aussi importante pour la santé mentale.

**Mieux manger pour améliorer ses performances et son apparence physique dans le cadre d'une recherche individuelle d'esthétisme et de confort**

D'autre part, pour une partie des consommateurs, la maîtrise de son alimentation permettrait de **prendre soin de soi et d'améliorer son bien-être**, allant même parfois jusqu'à (re)modeler son apparence physique. La montée de l'individualisme et de la **recherche de la performance** encourage certains consommateurs à maîtriser leur alimentation afin de lutter contre le vieillissement et d'améliorer leur confort.

**Le Programme National Nutrition Santé** : Suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le ministère délégué à la Santé a mis en place en 2001, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés, un **Programme national nutrition-santé (PNNS)** dont le but est, grâce à l'alimentation et l'activité physique, **d'améliorer l'état de santé de la population vivant en France**. Initié en 2001, prolongé en 2006 et 2011, le Programme national nutrition santé (PNNS) 2011-2016 devrait se poursuivre par un nouveau PNNS actuellement en cours de discussion.

## Des moteurs de la tendance liés à :

**Santé**

Volonté d'éviter certaines pathologies comme les maladies métaboliques

**Démographie**

Lutter contre les conséquences physiques liées au vieillissement (décalcification des os, perte d'élasticité de la peau, etc.)

**Mode de vie**

Valorisation de la performance individuelle et de l'esthétisme

## Recherche d'aliments « allégés » pour les personnes qui suivent un régime

Le plus souvent pour des raisons esthétiques, pour perdre du poids, mais aussi parfois adoptés pour des raisons de santé, **les régimes « minceur »** ont toujours autant de succès auprès du public, surtout auprès des femmes et des plus jeunes. Ces régimes se traduisent par une **attention particulière portée aux quantités d'aliments ingérés et au nombre de calories**. D'autres consommateurs ne font pas de régimes minceur mais cherchent pourtant à **limiter leur consommation de sucres, de graisses** et privilégient les versions « *light* » des aliments.

**Réglementation** : Une allégation affirmant que la teneur en un ou plusieurs nutriments a été réduite, ou toute autre allégation susceptible d'avoir le même sens pour le consommateur, ne peut être faite que si la réduction de cette teneur est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire, sauf s'il s'agit de micronutriments, pour lesquels une différence de 10% est admissible et le sel (25%). Ce processus d'utilisation des allégations est très encadré (cf. réglementation INCO).

### Quelques chiffres

**25%**

des Français consommeraient régulièrement des produits allégés.

(TNS, 2008)

### PERSPECTIVES 2025

Le **marché des produits allégés perd du terrain depuis le début des années 2000**. Parallèlement, on observe une progression des attentes des consommateurs sur des produits plus « naturels » ou « sans ».

DES FACTEURS EN FAVEUR DE CETTE SOUS-TENDANCE À L'HORIZON 2025 :

- Renforcement de la pression médiatique et sociale
- Formulation industrielle de produits allégés avec plus d'ingrédients d'origine naturelle

Mais de potentiels points d'inflexion : une pression économique accrue défavorable à l'achat de produits plus onéreux, de nouvelles études épidémiologiques montrant les effets néfastes sur la santé des substituts aux sucres et aux graisses, une lassitude des consommateurs vis-à-vis des allégations santé véhiculées par les industriels, un contexte réglementaire plus contraignant...

## Recherche d'aliments sans allergènes : gluten, lactose, fruits à coque...

Certains consommateurs suivent un régime particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique. C'est le cas des patients présentant un diabète, une maladie cœliaque, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales. Au moins **1% de la population française serait ainsi intolérant au gluten** et cette proportion augmente sur longue période. **Les consommateurs allergiques ou intolérants représenteraient 10% de la population**, les autres trouvant un confort digestif à réduire leur consommation de gluten (Association Française Des Intolérants Au Gluten, 2016)

De nombreuses autres allergies ou intolérances conduisent les consommateurs à se tourner vers des gammes de produits adaptées (ex : intolérance au lactose, allergie aux œufs, à l'arachide...). Par ailleurs, **la présence d'une personne allergique implique un changement de comportement de tout le foyer**.

## PERSPECTIVES 2025

La tendance devrait se renforcer compte tenu de l'évolution des modes de vie et de l'augmentation de la proportion de population qui développe des allergies alimentaires.

DES FACTEURS EN FAVEUR DE CETTE SOUS-TENDANCE À L'HORIZON 2025 :

- Hausse des allergies alimentaires avec l'évolution des modes de vie : progression de l'utilisation des antibiotiques (InVS et ANSM, 2015), urbanisation et pollution atmosphérique (Insee, Ministère de l'Environnement, de l'Ecologie et de la Mer, 2015)...
- Réglementation plus contraignante pour limiter les allergènes alimentaires

Mais de potentiels points d'inflexion : pour les régimes de confort, fin de l'effet de mode de certains régimes « sans », augmentation de la pression économique...

### Les allergies alimentaires

touchent environ 8% des enfants et 4% des adultes en France. Elles sont de plus en plus répandues et se hissent au 4ème rang mondial des maladies les plus fréquentes (avec les allergies respiratoires).

(AFSSA, 2002)

## Recherche d'une alimentation fonctionnelle : une alimentation enrichie à fonction nutritive ciblée

Les consommateurs choisissent de prendre soin de leur santé en privilégiant certains aliments ou au contraire en éliminant d'autres de leur alimentation. Ils privilégient alors les **aliments complets** riches en fibres (riz, pâtes, pain...) ainsi que les **aliments enrichis** en vitamine D, calcium, oméga 3, phytostérols, etc. Les motivations de consommation de ces produits sont multiples : **préserv**er son capital santé, augmenter ses performances, **éviter des carences**... Au sein de ces aliments enrichis peuvent figurer les **probiotiques et les aliments fermentés**. Les probiotiques, bactéries vivantes et levures apportées par l'alimentation contribuent à **rééquilibrer la flore intestinale**.

### Quelques chiffres

**1,6 milliard d'€**  
(2016)

Le marché des compléments alimentaires, en croissance de 6,5% par an depuis 2013.

(Xerfi, 2016)



Exemple : l'application Kwalito lancée en 2015 permet de vérifier la composition des produits alimentaires grâce à leur code-barre et donc de savoir si le produit respecte ou non les contraintes d'un régime spécifique.

L'application propose aussi des régimes alimentaires tels que sans gluten, sans lactose, végétarien ou végétalien et permet également de personnaliser son propre régime en décidant d'éviter certains ingrédients.

## PERSPECTIVES 2025

Cette tendance d'une alimentation fonctionnelle avec un bénéfice santé devrait s'amplifier à l'horizon 2025. Certains leaders de l'industrie agroalimentaire investissent déjà le domaine de la nutrition médicale comme Danone et Nestlé avec Nestlé Health Science.

DES FACTEURS EN FAVEUR DE CETTE SOUS-TENDANCE À L'HORIZON 2025 :

- Hausse de l'espérance de vie : volonté de vivre vieux en bonne santé
- Progression de la communication sur les liens existants entre la santé et l'alimentation du patient
- Développement du coaching nutritionnel

Mais de potentiels points d'inflexion : études épidémiologiques montrant l'inefficacité des produits enrichis, pression économique liée au surcoût de l'alimentation fonctionnelle, nouvelles réglementations...

## Un engouement pour les possibilités liées aux avancées en nutriginomique

La nutriginomique, aussi appelée génomique nutritionnelle, étudie les **interactions entre les gènes et l'alimentation**. Plusieurs études ont ainsi montré des prédispositions génétiques à l'obésité. La nutriginomique a donné naissance au concept de **nutrition personnalisée**, c'est-à-dire qu'il serait possible de définir une alimentation adaptée au **profil génétique et métabolique** de chaque individu. Des progrès sont également attendus en termes de connaissances du microbiote humain. Mais, selon les chercheurs eux-mêmes, les connaissances restent encore très parcellaires.

### Quelques dates

#### Nouvelles opportunités et débat public

2000 : la carte complète du génome humain a ouvert de nouvelles opportunités en termes de médecine personnalisée.

2011 – 2015 : le projet européen Food4Me travaille sur les applications offertes par la nutriginomique.

Un débat public est également lancé pour satisfaire les nombreuses attentes des populations. Parallèlement aux progrès scientifiques, sont mis en lumière les enjeux autour des risques de dérives quant à l'utilisation abusive des données personnelles.

### PERSPECTIVES 2025

La tendance devrait se développer, mais pas avant une quinzaine d'années compte tenu des avancées de la recherche scientifique qui y sont associées.

DES FACTEURS EN FAVEUR DE CETTE SOUS-TENDANCE À L'HORIZON 2025 :

- Engouement de la population pour la santé personnalisée
- Accélération des avancées scientifiques

Mais de potentiels points d'inflexion : montée des inquiétudes sur l'utilisation des données personnelles, établissement de son propre profil génétique réservé à des catégories de population très aisées car très onéreux, donc développement d'un marché de niche, faible éducation nutritionnelle des consommateurs qui ne permettrait pas le développement de la nutrition personnalisée, changement possible du comportement de tout le foyer suite à la mise en place d'une alimentation spécifique pour un seul de ses membres. etc.

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### SOURCES

- [2013] M. Ferry (INSERM), "Mieux manger pour mieux vieillir", Doc. Fonds Français pour l'alimentation, 17 octobre 2013 (<http://www.alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2013/10/DP-17102013.pdf>.)
- [2012] V. Van der Spek, 2012, Nutrition et bien-être mental. Pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau ?
- Site Internet MangerBouger  
<http://www.mangerbouger.fr/PNNS>
- Site Internet Vivons-en-forme  
<http://www.vivons-en-forme.org/>

#### LA PRESSE EN PARLE

- **Sciences et avenir**, 28 mai 2015, Demain, un régime alimentaire adapté à notre profil génétique ?  
<http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20150528.OBS9730/demain-un-regime-alimentaire-adapte-a-notre-profil-genetique.html>
- **Process alimentaire**, 20 avril 2015, Les opportunités de la nutriginomique au programme du projet Food4Me  
<http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Les-opportunités-de-la-nutrigenomique-au-programme-du-projet-Food4Me-26199>

#### TENDANCES CONNEXES

- > Alimentations particulières et communautés
- > Baisse de la consommation de protéines animales
- > Digital et alimentation
- > Faire soi-même
- > Individualisation
- > Plus de transparence
- > Prêt à manger
- > Recherche de naturalité



IMPACTS

## Alimentation santé - bien-être

### Profils de consommateurs les plus concernés



**Education**  
Niveau élevé



**Mode de vie**  
Urbain



**Tranches d'âges**  
Actifs Dynamique,  
Séniors



**Clientèle**  
Sensibilisée au  
bien-être



### Impacts sur les produits

De nombreux **produits santé spécifiques** vont très certainement se développer.

- Développement de **produits spécifiques** : produits sans gluten et sans lactose, produits diététiques, produits enrichis contenant de nouveaux ingrédients, etc.
- Augmentation du nombre de **produits repensés** contenant moins de sels, de sucres, de matières grasses, etc.
- Emergence de **marques multiproduits pour seniors** : produits participants à la réduction du cholestérol, produits enrichis en calcium, etc.
- Développement de **produits santé et naturels** : produits incorporant des ingrédients naturels avec un bénéfice santé
- **Risques de crises dans le cas de publication d'études** mettant en cause certains ingrédients allergisants, responsables d'intolérances ou encore de nouvelles molécules "santé" avec effets secondaires.



### Impacts sur la communication et le marketing

Les consommateurs seront probablement de plus en plus demandeurs d'informations vis-à-vis des aliments santé, notamment d'informations dématérialisées.

- **Mise en avant** des gammes, des recettes et des ingrédients **santé**
- **Développement des informations et allégations santé** sur les emballages
- **Développement du coaching nutritionnel**, possiblement proposé par les assurances et mutuelles (qui pourront proposer des tarifs différenciés en fonction de l'engagement de leurs sociétaires).



## Impacts sur la restauration

Les restaurateurs vont proposer de **nouvelles offres d'aliments**.

### Restauration commerciale :

- **Proposition de produits « bons pour la santé »** : aliments diététiques, moins sucrés, moins salés, moins gras, produits « sans ».
- **Proposition de menus ayant un objectif santé spécifique et personnalisé** comme un menu « spécial sportif » ou « special détox » selon la morphologie, l'activité et les habitudes alimentaires des consommateurs

### Restauration collective :

- **Proposition de menus moins sucrés, moins salés et moins gras**, en accord avec les recommandations du Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) et au-delà.
- **Adaptation de la taille des portions** aux besoins des consommateurs ou mise à disposition de **plusieurs tailles de portions**. *A noter que ce secteur a un rôle de prescripteur important dans l'application des recommandations nutritionnelles, notamment pour l'alimentation des enfants.*

### Restauration hors domicile dans son ensemble :

- **Augmentation du nombre d'initiatives collectives** mises en place dans le cadre, notamment, du Programme national pour l'alimentation (PNA).
- Dans tous les cas, risque de complexification de l'offre et donc de confusion pour le consommateur, notamment face aux risques d'allergies.



## Impacts sur l'artisanat

Les artisans n'ayant pas, individuellement et sauf exception, de ressource spécifique pour la Recherche et Développement, de **nouvelles démarches** pourraient voir le jour pour répondre à la demande en aliments santé.

- **Accroissement des démarches collectives** de R&D, notamment *via* les pôles d'innovations existants
- **Emergence de solutions pour palier le coût** de certains ingrédients, des études cliniques et de l'intégration de procédés innovants ou spécifiques pour la production d'ingrédients ou de produits santé  
Par exemple : **émergence et mise en avant de filières très structurées et intégrées** telles que la filière lin adhérente au réseau Bleu-Blanc-Cœur, qui intègre notamment des artisans (mutualisation des coûts et des travaux de recherche).
- **Proposition de nouveaux produits**, comme les pains spéciaux et les pains sans gluten qui sont de plus en plus disponibles en boulangerie. *A noter que le coût de ces produits est sensiblement plus élevé que les produits « conventionnels ».*
- **Proposition de menus moins sucrés, moins salés et moins gras.**
- **Réduction de la taille des portions** proposées ou mise à disposition de **plusieurs tailles de portions**, laissant ainsi le consommateur choisir la quantité d'aliment qu'il souhaite consommer.
- **Accroissement des aliments fabriqués à partir de produits bruts et associés à des labels de qualité**, permettant de mieux mettre en avant les démarches des artisans.



## Impacts sur les circuits de distribution

Pour répondre à la demande en produits santé et bien-être, les professionnels de la distribution vont devoir **réorganiser leurs surfaces de vente**.

- **Elargissement des gammes de produits santé** au sein des rayons.
- **Mise en place systématique de linéaires spécifiques aux produits « sans »** (sans gluten, sans lactose) dans les grandes surfaces ayant un espace suffisant, comme cela existe actuellement pour les produits diététiques. Possible création d'espace Bio et Santé alors que les objectifs initiaux de ces produits sont à la base différents.
- **Développement de systèmes de distribution spécifiques**
  - Accroissement du nombre de **magasins spécialisés** (magasins diététiques).
  - Emergence de la **distribution des aliments santé dans d'autres types de commerces**, tels que les pharmacies pour les produits destinés aux seniors, ou encore les magasins de sports, comme c'est le cas aujourd'hui pour certains boissons ou barres énergétiques.
  - Accroissement de **l'intégration des aliments santé dans l'offre alimentaire en ligne**, par exemple *via* le développement de gammes santé sur les sites internet de vente d'aliments et le développement de e-commerces spécialisés.



## Impacts sur la logistique et les grossistes

### Logistique

La fabrication de produits santé pourrait obliger les industriels à **modifier leurs circuits d'approvisionnement et la logistique attenante**, voire à **changer de fournisseurs**.

- Modification des circuits d'approvisionnement suite à une éventuelle substitution d'ingrédients ou à l'ajout de nouveaux ingrédients pour les produits enrichis
- Possible importation de produits ou de produits intermédiaires alimentaires lorsque ceux-ci font appel à des procédés de fabrication non existants en France.

### Commerce de gros

- Développement de **gammes et catalogues spécifiques**, avec de nouveaux référencements en fonction de la demande
- **Apport de services et de conseils** aux restaurateurs (notamment en restauration collective) pour respecter des exigences nutritionnelles grandissantes: évolution des menus, proposition de nouveaux produits, nouveaux ingrédients...



## Impacts sur la transformation

Pour répondre à la demande en aliments ayant un impact positif sur la santé, les industriels vont probablement être amenés à **modifier la formulation** de leurs produits et/ou leurs approvisionnements.

- **Remplacement d'ingrédients** pour intégrer des éléments plus intéressants d'un point de vue nutritionnel.  
Par exemple :
  - Remplacement des huiles végétales riches en acides gras saturés par d'autres matières grasses riches en acides gras insaturés ayant les mêmes propriétés techniques.
  - Substitution d'ingrédients afin de supprimer certains éléments comme le gluten ou le lactose.
  - Réduction de la proportion de certains ingrédients grâce à une substitution : le sel peut par exemple être substitué par des épices.
- **Elaboration de recettes santé/bien être** contenant des ingrédients dits « bons pour la santé » car naturellement riches en éléments tels que les vitamines, anti-oxydants ou omega 3.
- **Elaboration de gammes d'aliments enrichis** à l'image de certains aliments pour bébés et enfants qui sont enrichis en vitamines ou minéraux, ou les aliments à destination des sportifs.
- **Emergence de marques multi-produits spécifiques pour séniors**, incluant par exemple des aliments enrichis en calcium ou pauvres en cholestérol, pour répondre à l'augmentation de la proportion de séniors dans la population.
- Développement des recettes moins sucrées, moins salées et moins grasses, avec plus de légumes, de protéines d'origine végétale comme les légumineuses, etc.
- Développement de **produits santé et naturels** : produits incorporant des ingrédients naturels avec un bénéfice santé
- Développement de **nouveaux procédés et ingrédients** pour répondre à la demande de produits santé innovants.
- Développement de :
  - produits intermédiaires alimentaires spécifiques
  - nouveaux compléments nutritionnels (pour corriger les éventuelles carences du régime alimentaire)
  - suppléments nutritionnels (en supplément des besoins pour améliorer les performances)
- Développement des Novel Food, ingrédients pour lesquels la consommation humaine était restée négligeable avant 1997 dans l'Union européenne, et qui devraient se multiplier.
- **Augmentation des coûts** dus au coût de développement de ces nouveaux procédés et produits (R&D, investissement)
- Risque de barrière à l'entrée de ces marchés pour certains industriels à cause des coûts d'investissement importants
- Développement ou agrandissement des centres de recherche en nutrition au sein des grandes entreprises agroalimentaires
- Développement des partenariats avec la recherche.



## Impacts sur la transformation (suite)

- **Multiplication des démarches administratives** pour répondre aux exigences réglementaires :
  - Augmentation du nombre d'analyse et d'études cliniques menées par les industriels pour prouver l'efficacité des produits et satisfaire la législation européenne en matière d'allégations nutritionnelles.
  - Multiplication du nombre de dossiers évalués par l'Agence Nationale de Sécurité des Aliments (ANSES) pour obtenir l'autorisation de commercialiser les Novel Food auprès de la Commission Européenne et de l'EFSA.
  - Evolution possible du règlement européen INCO relatif à l'étiquetage nutritionnel après 2016 pour rendre obligatoire et/ou mettre davantage en avant la présence de certains ingrédients « santé », à l'image des allergènes actuellement.



## Impacts sur la production agricole

Améliorer les aspects nutritionnels des aliments peut impliquer une modification de certaines pratiques agricoles.

- **Amplification de la modification des pratiques agricoles** suite au développement des aliments enrichis, notamment en ce qui concerne l'alimentation des animaux. Ces changements iront probablement de pair avec la mise en place de **nouveaux cahiers des charges**.

### Focus

L'association Bleu-Blanc-Cœur a mis au point un cahier des charges visant, entre autres, à améliorer le profil lipidique des produits animaux (viande, lait, fromage, œufs) et végétaux (farine, pain, huile, etc.), notamment en diminuant la quantité de lipides contenus dans les produits animaux et en augmentant le rapport Omega 3/Omega 6 de tous les produits. Ce cahier des charges s'adresse aux cultivateurs, éleveurs, fabricants d'aliments du bétail, transformateurs et distributeurs. Il comprend des obligations de moyens et de résultats et inclut une adaptation de l'alimentation des animaux. En 2015, plus de 1000 aliments étaient estampillés Bleu-Blanc-Cœur, ce chiffre étant en constante augmentation, pour un chiffre d'affaire de 1,5 milliards d'euros.



L'émergence de nouvelles sources d'aliments va probablement favoriser le **développement de certaines filières**.

- **Retour croissant des végétaux d'intérêt nutritionnel** pour la consommation humaine et entrant dans la composition des rations animales, tels que l'herbe, la luzerne, le lin, la féverole qui sont des sources naturelles d'oméga 3.
- **Augmentation de la sélection variétale et de la sélection des races** en fonction des caractéristiques nutritionnelles comme l'amélioration des teneurs en vitamines ou de certains minéraux.
- **Augmentation de la production de cultures utilisées dans les produits sans gluten** tel que le riz, la châtaigne, le pois-chiche, le sarrasin, le maïs ou encore le quinoa pour satisfaire la demande en aliments sans gluten.