



EXPLOSION DU MARCHÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SPORTIF

Compléments alimentaires : Un marché de niche en pleine croissance

Le marché de la nutrition sportive est un marché en pleine croissance. Il devrait théoriquement connaître une croissance annuelle de 6 % d'ici à 2024. C'est sans surprise l'Amérique du Nord qui détient la part de marché la plus importante, soit 38 % en 2016, pour tout ce qui a trait aux **compléments alimentaires** et **produits diététiques du sportif**. Vient ensuite le Royaume-Uni en seconde place, suivi de l'Asie et de l'Australie. La France jouissant, par la même occasion, de cette croissance mondiale.

Compléments alimentaires chez le sportif : une révolution !

Les facteurs de développement

Parmi les facteurs explicatifs de cet engouement pour la nutrition du sportif, nous pouvons citer :

- Une hausse du nombre de sportifs entretenue par une certaine prise de conscience de prendre soin de soi et de pratiquer une activité sportive suite à la COVID-19
- Une augmentation rapide du nombre de centres de fitness et de pratiquants de cette activité, qui permet un accès plus rapide aux compléments alimentaires ainsi qu'au coaching sportif & nutritionnel.
- Expansion des canaux de distribution de ces produits (influenceurs via les réseaux sociaux notamment).

Les produits « phares »

Parmi les produits « vedettes », nous trouvons :

- Les protéines en poudre issues du lactosérum (whey).
- Les protéines en poudre Végan.
- Les barres protéinées.
- Les BCAA.
- La créatine.
- Les boissons de l'effort et les barres énergétiques.
- La spiruline.

Une nouvelle typologie de consommateurs pour ces produits diététiques du sportif

Jusqu'alors, les marques de nutrition sportive s'adressaient principalement aux culturistes. En 1936, ce sont les frères Weider qui ont initié l'essor des compléments alimentaires pour le bodybuilding.

Aujourd'hui, les marques de compléments alimentaires se comptent par centaines et les boutiques de diététique pour sportif ne cessent d'augmenter.

Les principaux attraits de ces produits par les sportifs résultent d'un besoin d'optimiser leurs performances ou bien de tirer un plus grand bénéfice esthétique de leurs entraînements.

Depuis quelques années, cette forte demande pour les compléments alimentaires du sportif fait apparaître une toute nouvelle typologie de consommateurs, celle du sportif de loisir pratiquant une activité plusieurs fois par semaine dans un objectif de bien-être. Le sport faisant dorénavant partie d'un style de vie.

Le sport, nouvelle vitrine du bien-être

Répondre à toutes les demandes du grand public, tel est l'objectif principal des grandes marques de compléments alimentaires. C'est pourquoi, celles-ci mettent sur le devant de la scène de nombreux produits dont :

- Des produits gustatifs (pâtes à tartiner hyperprotéinées, barres chocolatées hyperprotéinées, biscuits, céréales pour petit déjeuner, pancakes, nouveaux arômes, nouvelles textures...).
- De la praticité et de la facilité d'utilisation.
- Des promesses (pour booster, pour faciliter la prise de masse musculaire, améliorer la perte de poids, la récupération...).
- De l'information (fiches produits, articles, vidéos YouTube...).
- Des produits sains (développement de gammes bio).
- Des produits conçues pour une discipline en particulier : CrossFit, trail, musculation, triathlon...
- Des produits éthiques (label antidopage tels que Sport Protect et adhésion à la norme volontaire antidopage NF V94-001,
- Une traçabilité des matières premières.

Une ligne vitre franchie : conduite dopante et dopage

Si certains de ces produits présentent un intérêt chez le sportif et dans le cadre d'une alimentation adaptée à la pratique, certains d'entre eux peuvent faire courir un danger à la santé de ceux qui les utilisent de manière inappropriée.

C'est notamment le cas des protéines en poudre (animales et végétales), des brûles graisses et des Pré-workout.

Pour ce qui est des protéines en poudre, le consommateur doit surtout comprendre que ces produits ne sont pas obligatoires lorsque l'on pratique une activité sportive.

Avant même de penser à une complémentation ou une supplémentation, il est important de revoir la façon de se nourrir. Les compléments viennent se positionner après, si et seulement si l'alimentation du sportif ne permet pas de couvrir les besoins en macro et micronutriments (ex : alimentation végétalienne, allergie...).

Les protéines en poudre ne remplacent pas les protéines issues des vrais aliments (« on ne trouve pas dans la nature des protéines en poudre, aussi bien animales que végétales ! »). Quelle que soit la méthode d'extraction, l'origine des matières premières (ex : whey bio), il ne faut pas oublier que ce sont des produits crackées avec un Indice Nova de 4.

Les risques de contamination peuvent exister d'où l'importance d'avoir le label « Sport Protect » ou « AFNOR V94001 » pour la garantie d'un produit 100% anti dopage.

Enfin et surtout, certains consommateurs les utilisent de manière inappropriée : apports quotidiens excessifs, substitution aux aliments pour des raisons économiques et pratiques, timing non respecté...

En ce qui concerne les « brûles graisse ou compléments thermogéniques dit stimulants », ils peuvent occasionner des problèmes cardiaques, créer des carences nutritionnelles importantes et dérégler certaines hormones.

Il ne faut pas perdre de vue que la sèche est une situation non physiologique qui représente un stress pour le corps. « L'organisme humain, n'est pas conçu pour se restreindre volontairement ».

Le fait de consommer parallèlement des brûles graisses augmente le risque de fragiliser sa santé.

À ce jour, il n'existe pas de pilule miracle. Rien ne peut remplacer une nutrition saine et équilibrée en adéquation avec sa pratique sportive + repos suffisant + sommeil + sérénité d'esprit.

Enfin, les pré workout aussi peuvent représenter un risque certain pour la santé. Par leur composition (caféine, guarana...), ces produits « très tendance » actuellement dans le milieu du sport, peuvent créer une accoutumance physique et créer des conduites dopantes.

Tout comme la plupart des brûles graisses, ces produits stimulent artificiellement le corps. En consommant fréquemment des préworkouts, le système nerveux sympathique est sursollicité et l'organisme est maintenu dans un état d'hypervigilance. L'organisme ne peut donc pas se reposer et se régénérer alors qu'un sportif se doit de récupérer pour éviter l'épuisement physique et nerveux.

Pour conclure, les compléments et suppléments alimentaires peuvent être utiles chez les sportifs bien informés de leurs intérêts et limites, de leurs posologies et contre-indications ainsi que leurs conseils d'utilisation.

Une formation sur les compléments alimentaires du sportif

Perfodiet, organisme de formation spécialisé en nutrition du sportif vous propose une formation intitulée LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SPORTIF afin de

mieux responsabiliser le sportif dans ses choix. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter.