



Les compléments alimentaires font partie d'une vie saine

Docteur Olivier COUDRON

Professeur Vacataire à l'Université de Bourgogne

Ufr de médecine et pharmacie de Dijon

Directeur des Diplômes Universitaires

« Alimentation santé et Micronutrition »

Directeur scientifique - Dept. Recherche et expertise SIIN

olivier.coudron@siin-nutrition.com

Les compléments alimentaires font-ils partie d'une vie saine ?



Pourquoi une telle question serait-elle taboue ?

Le mythe d'une vie saine sans aucune intervention industrielle ?

La persistance d'une « méfiance » vis-à-vis de la micronutrition et du complément alimentaire

Les compléments alimentaires font-ils partie d'une vie saine ?



Comment
puis-je y
répondre ?

- Selon les données et les enquêtes disponibles et selon mon expérience personnelle...
 - de médecin nutritionniste
 - de professeur à l'université
 - au sein de l'institut SIIN

En guise d'introduction, 3 minutes sur une enquête en France



The image shows the cover of a report. The left side has a teal background with a red circle containing white quotation marks at the top. Below it, the title 'Les Français et les compléments alimentaires.' is written in white. Underneath the title, it says 'Conférence de presse du 23 juin 2020'. At the bottom of the teal section, the 'opinionway' logo is displayed in red and white, followed by the address '15 place de la République 75003 Paris'. There are also logos for 'afaq' and 'ESOMAR member' at the bottom left. The right side of the cover is white and features the word 'Rapport' in bold black text, followed by the 'synadiet' logo (a green 'S' icon) and the word 'synadiet' in blue. At the bottom right, there is a list of names: 'À : Synadiet' and 'De : Nadia AUZANNEAU / Eva BOUCHETEIL / Louise BASTIEN'.

Les Français et les compléments alimentaires.

Conférence de presse
du 23 juin 2020

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris

afaq
ESOMAR
member

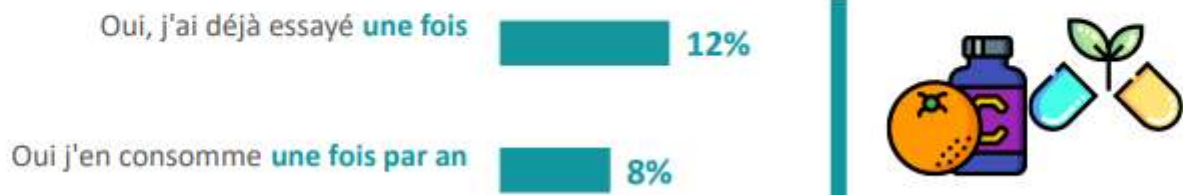
Rapport

synadiet

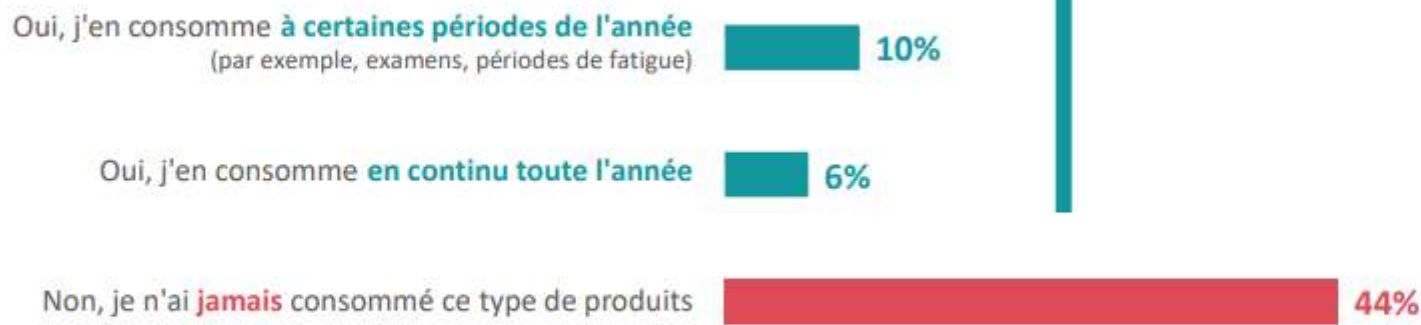
À : Synadiet
De : Nadia AUZANNEAU / Eva BOUCHETEIL / Louise BASTIEN

Plus de la moitié des Français déclare avoir déjà consommé des compléments alimentaires et produits de santé naturels.

Consommation des compléments alimentaires et produits de santé naturels



Les compléments alimentaires concernent plus de la moitié de la population générale



Q3. Avez-vous déjà consommé, sous forme orale (comprimés, gélules, sirop ...), des produits de phytothérapie, d'aromathérapie ou des produits de santé naturels ?

Q4. Avez-vous déjà consommé des compléments alimentaires ?

Base : ensemble (1023) – Non réponses (2%)

43% des Français indiquent consommer des compléments alimentaires et produits de santé naturels pour renforcer leur immunité/défenses naturelles. La vitalité reste la deuxième raison de consommation.



Une définition des compléments alimentaires était présentée aux répondants en amont de cette question

Indications de consommation des compléments alimentaires



Immunité, sommeil, stress, rester en forme bien vieillir, compenser une alimentation déséquilibrée... sont les principales motivations



2,4 indications en moyenne

Janv. 2020 : 95%
2019 : 93%

Sous-Total indications de beauté
26%

Janv. 2020 : 26%
2019 : 40%

	Janv. 2020	2019
Renforcer vos défenses naturelles	41%	38%
Lutter contre la fatigue ou retrouver la vitalité*	38%	36%
Compenser une alimentation déséquilibrée	25%	25%
La circulation sanguine	22%	22%
La vision*	26%	26%
Mincir ou rester mince	19%	19%
Les voies respiratoires*	18%	18%
Bronzer ou vous protéger du soleil*	18%	18%
Les problèmes urinaires	18%	18%
Le système cardiovasculaire (cholestérol, diabète ...)	18%	18%
La ménopause	18%	18%
Non posé	Non posé	Non posé
	7%	12%
	11%	12%
	6%	5%
	4%	14%
	10%	19%
	9%	11%
	6%	19%
	8%	7%
	5%	8%

* Modification de la formulation de l'item en Janv. 2020

Q2. Plus précisément, depuis le début de l'année, pour quelle(s) indication(s) avez-vous déjà consommé des compléments alimentaires et/ou des produits de santé naturels ?

Base : consomment des compléments alimentaires (482) – Non réponses (1%)

La naturalité des produits et l'attention portée à la santé sont les principales raisons de consommer des compléments alimentaires.

Première vague

L'attention portée à la santé l'une des principales motivations !

Raisons de



2,8 raisons en moyenne

Q12. Pour chacune des affirmations suivantes, merci de dire si elles s'appliquent à votre consommation de compléments alimentaires et/ou de produits de santé naturels.

Modification de la formulation de la question en 2020

Base : consomment des compléments alimentaires/produits de santé (544) – Non réponses (1%)

Le professionnel de santé est le premier levier incitatif à l'achat de compléments alimentaires et produits de santé naturels.

A l'inverse, les médias sont de moins en moins des vecteurs d'achat.

Motivation à la prise de compléments alimentaires et produits de santé naturels



Sous-total

Le conseil d'un **professionnel de santé**

Top 2

Le plus souvent prescrit ou initié par un professionnel de la santé
Donc grande possibilité d'être associé à un message-santé, vie saine, une éducation

(2019 : 28%)

Le conseil d'un ami – 12%

Sous-total

Les **médias**

Top 2

Information sur un site internet – 10%

Information dans les médias – 10%

26% ↓
(2019 : 32%)

1,5

motivations en moyenne



Q6. Lors de votre dernier achat, qu'est ce qui a motivé votre prise de complément alimentaire et/ou de produits de santé naturels ? *Modification de la formulation de la question en 2020*

Base : consommateurs des compléments alimentaires/produits de santé (544) – Non réponses (1%)

Mais qu'est-ce qu'une vie saine ?

□ La santé selon l'OMS :

- état de bien-être physique mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité

□ Une vie saine et un mode de vie sain

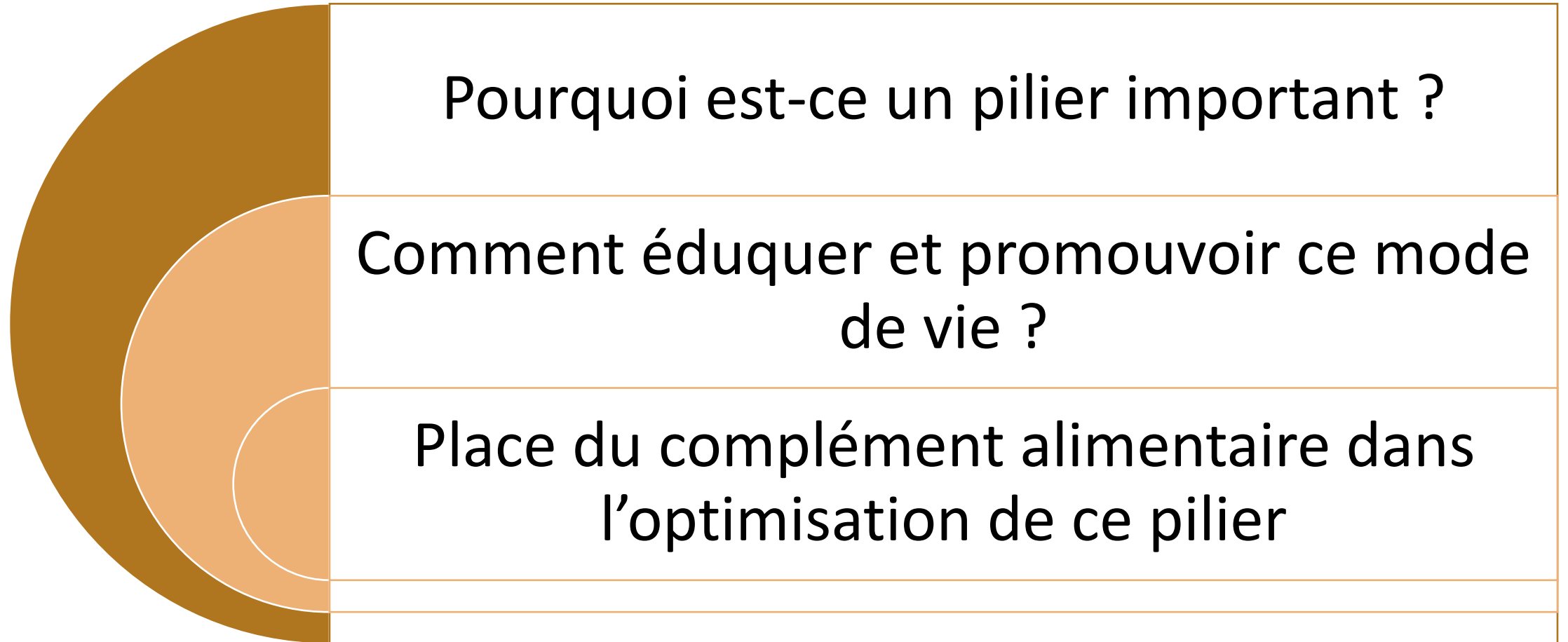
- Ensemble de choix, comportements et attitudes favorables au respect de la santé tels que définis par l'OMS
- Bénéficie actuellement de données épidémiologiques solides et de recommandations pratiques

Une vie saine : 7 Piliers

- Mode alimentaire
- Activité physique
- Sommeil
- Rythme de vie
- Gestion du stress
- Relationnel
- Environnement et exposition aux toxiques

Sur les 7 piliers,
5 font partie des motivations importantes
des consommateurs de compléments
alimentaires selon l'enquête précédente

Alors, zoom sur chacun des 7 piliers



Une alimentation saine

Pourquoi ?

Déséquilibre alimentaire

Déficits fréquents

Comment ?

L'éducation

Rôle de l'agroalimentaire

Complémentation

Comblers les déficits

Modifier les fonctions

Zoom sur ce premier pilier

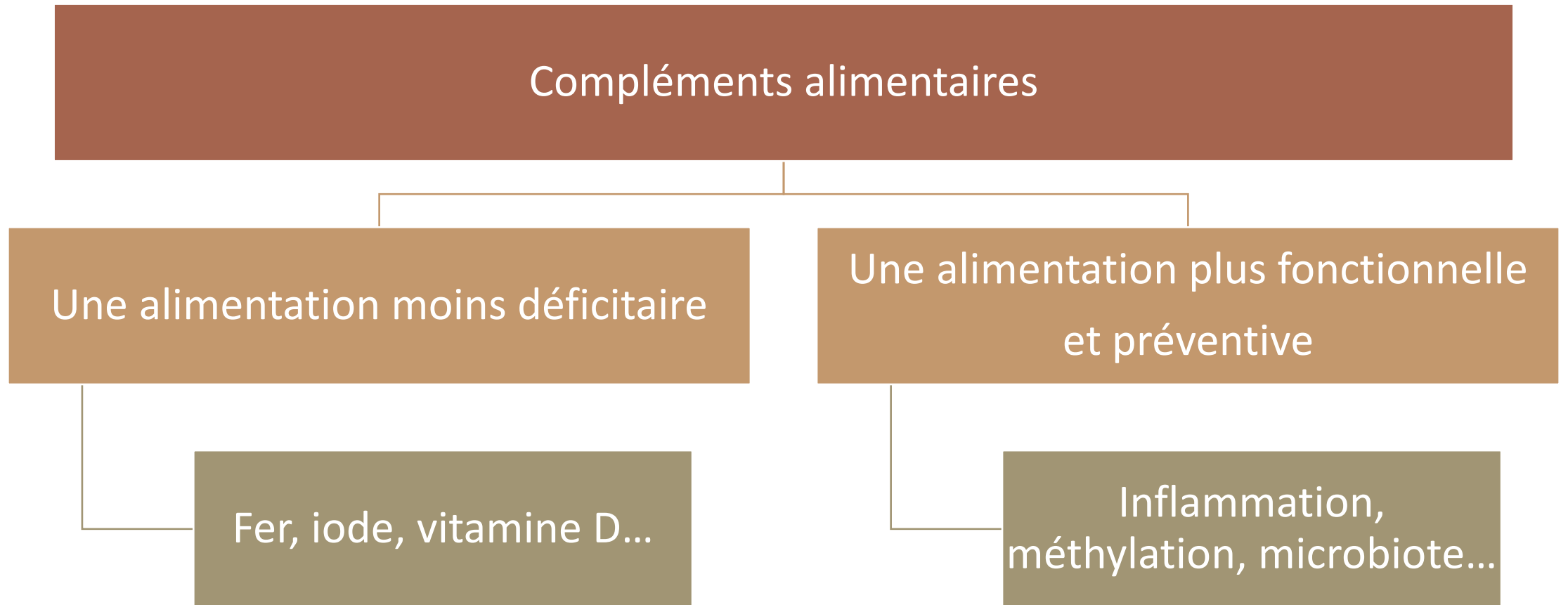
☐ Alimentation saine selon l'OMS 2018

☐ 2 points clé !

- Une alimentation saine aide à se protéger contre toutes les formes de malnutrition
- ainsi que contre les maladies non transmissibles parmi lesquelles le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.

Cette définition fait écho à la définition des compléments alimentaires

Zoom sur ce pilier important



Une alimentation moins déficitaire ?

- Combler les déficits supposés ou réels
 - Exemple de l'iode et de la grossesse



Une alimentation moins déficitaire ?

- Comblers les déficits supposés ou réels
 - Exemple du fer chez la femme et les enfants



Une alimentation moins déficitaire ?

- Combler les déficits supposés ou réels
 - Exemple de la vitamine D dans la population générale encore majoré dans le contexte COVID



Une alimentation plus fonctionnelle et préventive ?

- Au-delà du déficit éventuel, modifier des troubles fonctionnels ou systémiques
 - Exemples des états inflammatoires de bas grade



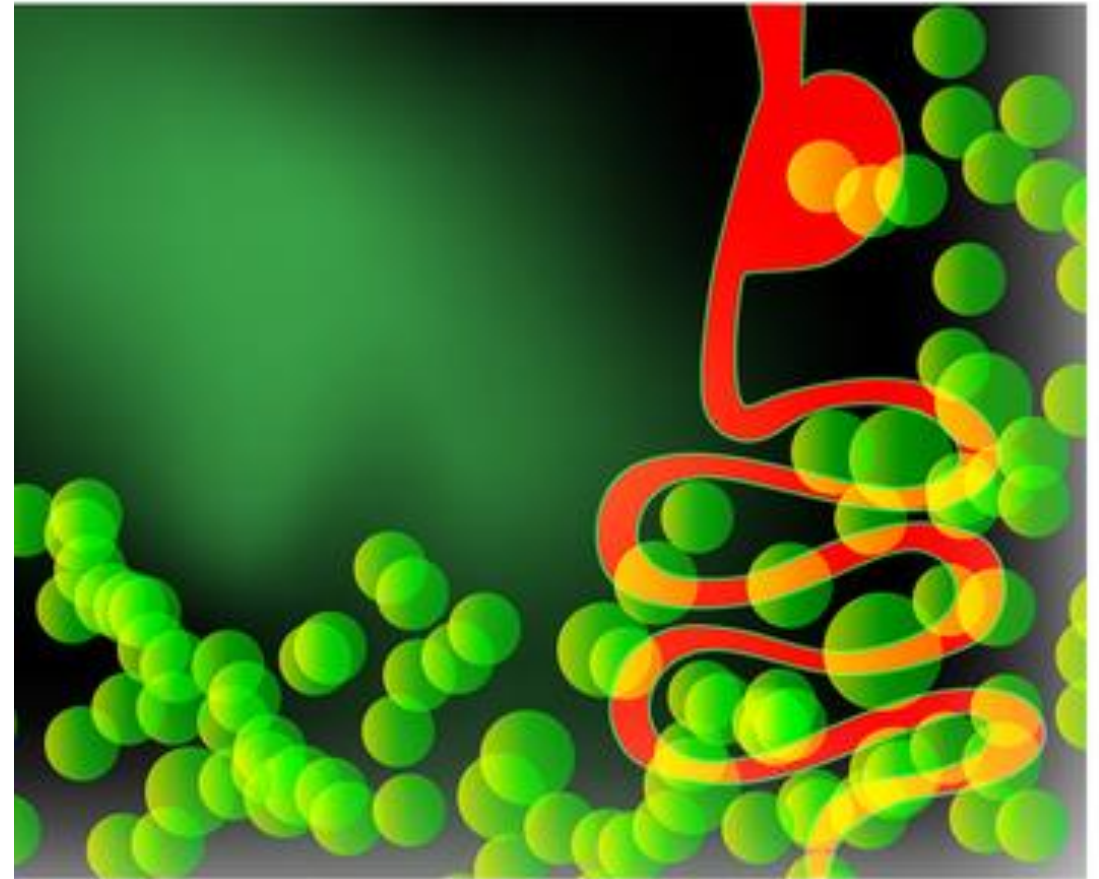
Une alimentation plus fonctionnelle ?

- Au-delà du déficit éventuel, modifier des troubles fonctionnels ou systémiques
 - Exemples des troubles de la méthylation



Une alimentation plus fonctionnelle ?

- Au-delà du déficit éventuel, modifier des troubles fonctionnels ou systémiques
 - Exemples des troubles de l'écosystème intestinal



Un sommeil réparateur

Pourquoi ?

30 % d'insomnie chronique !

Surconsommation de benzodiazépines

Comment ?

L'éducation

Lutte contre l'insomnie

Complémentation

Nombreux produits naturels efficaces

Bénéfice/ risque majeur

Un respect des rythmes et horloges biologiques

Pourquoi ?

Désynchronisation fréquente

Nouveaux modes de vie

Comment ?

L'éducation

Resynchronisation

Complémentation

Chronobiotiques

Et la mélatonine ?

Une activité physique et corporelle

Pourquoi ?

Faible activité physique

Sédentarité

Comment ?

L'éducation

Améliorer performance et confort articulaire

Complémentation

Pour la remise en mouvement facile

Pour l'accompagnement de sportifs en bonne santé

Une bonne adaptation et gestion du stress

Pourquoi ?

Le stress quotidien
banalisé et méconnu

Surmenage et
burnout

Comment ?

Gestion individuelle
du stress

Prévention
socioprofessionnelle

Complémentation

Combler les déficits
défavorables

Les approches
adaptogènes

Un mode de vie en relation

Pourquoi ?

La relation est
essentielle au bien-être

Avec soi, avec les
autres

Comment ?

Psychologie individuelle

Approche sociétales

Complémentation

?

Un domaine peu
impliquant

Une faible exposition aux toxiques

Pourquoi ?

L'environnement toxique involontaire

Les toxiques évitables : alcool tabac...

Comment ?

Sevrages divers...

Approche politiques écologiques

Complémentation

L'aide à la détoxification

Cytochromes et microbiote

EΥΧΑΡΙΣΤΩ TÄNAN HYVALA GRACIAS DZIĘKUJĘ
GRAZIE ありがとう MERCI TACK

THANK YOU DIAKUIU
PALDIES

ACIU TACK DANKE DANK U WEL ДЗЯКУЮ
СПАСИБО 谢谢 OBRIGADO KIITOS
TESEKKUR EDERIM diolch