



Nutrition sportive

Étude de marché

Constance Goujard & Sophie de Reynal
Septembre 2023

Le sport et l'activité physique sont maintenant au cœur de l'attention des consommateurs : recommandés par les responsables de santé publique comme le ministère de la Santé (Programme National Nutrition Santé et le site Mangez Bougez), ou Santé Publique France, mais aussi par les praticiens (médecine scolaire, médecine générale ou de spécialité, y compris diabétologues, oncologues, gériatres...), la forme physique fait maintenant partie intégrante de nos vies.

Le lien entre activité physique et sportive et la santé physique mais aussi mentale et psychologique, la prévention comme l'hygiène de vie : plus personne n'ignore l'importance de pratique au quotidien, à tout âge et dans toutes les situations.

Pour les entreprises, le bien-être des salariés est au cœur du management. La fidélisation des collaborateurs, leurs motivations, sont liées à la compétitivité de l'entreprise.

Les preuves sont déjà là – diminution de l'absentéisme et des dépenses de santé, augmentation de l'espérance de vie, allongement de l'autonomie des seniors (en moyenne 6 ans), ainsi que 6 à 9 % d'amélioration de productivité dans les entreprises.

A cela s'ajoute l'accueil des JO 2024 en France, qui s'accompagnent du développement de l'activité physique et sportive de nos concitoyens. En effet, l'état profite de cet événement pour améliorer ses infrastructures, mais aussi pour motiver et mobiliser des bénévoles, des pratiquants, dans tout le territoire, en faisant la promotion de toutes les disciplines sportives. Par effet de masse, les Français se motivent et se mettent à plus de pratique, et même, à plusieurs disciplines.

Sportifs confirmés ou sportifs du dimanche, tous sont concernés.

Des opportunités de nouveaux produits et de nouveaux marchés sont à saisir.
Bouger, manger : oui, mais que manger et comment bien le faire ?

Champ de l'étude

Nous avons réuni pour vous les éléments scientifiques d'ordre physiologique et nutritionnel concernant l'activité physique et le sport. Les différentes phases de préparation, entraînement, pratique et récupération. Quels éléments sont avérés, quels régimes, quelles priorités nutritionnelles devra-t-on privilégier ?

Des détails d'ordre réglementaire sont précisés : que peut-on faire en termes de formulation, que peut-on dire sur l'emballage et out of pack ?

Vous y trouverez aussi des éléments de marché : insight consommateurs, comportements et consommation, prix, poids du marché selon les différentes zones dans le monde.

Enfin, les grandes tendances et les actifs ou ingrédients qui font la tendance. Nutriment, actifs, phytoactifs, régimes et principes.

Une liste de fabricants achève ce corpus, ainsi que les adresses utiles pour poursuivre.

Étude en français – Septembre 2023 - 72 pages – Prix : 550 € HT

Pour plus d'informations sur l'étude : sophie@nutrimarketing.fr

Table des Matières

Table des matières

Introduction & contexte (JO).....	4
1- La tendance « manger bouger »	5
a. Chez les adultes.....	5
b. Chez les enfants et les adolescents	6
c. Chez les femmes ménopausées.....	7
d. Chez les personnes âgées.....	7
e. Chez les personnes atteintes de maladies.....	8
2- Pratique de l'activité physique	10
3- Les besoins des sportifs : endurance ou force, quotidien.....	13
a. Rôle de la nutrition dans le sport	13
b. Définition des typologies de sportifs.....	13
c. Avant l'effort - Préparation	15
<i>Consommation de protéines</i>	15
<i>Consommation de glucides</i>	16
<i>Consommation de lipides</i>	17
<i>Consommation d'eau et de micronutriments</i>	17
d. Durant l'effort.....	18
<i>Consommation de protéines</i>	18
<i>Consommation de glucides</i>	20
<i>Consommation de lipides</i>	21
<i>Consommation d'eau et de micronutriments</i>	22
e. Récupération.....	22
<i>Consommation de protéines</i>	22
<i>Consommation de glucides</i>	23
<i>Consommation de lipides</i>	23
<i>Consommation d'eau et de micronutriments</i>	23
4- Réglementation	25
a. Allégations nutritionnelles et de santé.....	25
b. Allégations en attente concernant les extraits botaniques.....	27
c. Prévention du dopage	29
d. Futures réglementations	29
5- Profils & attentes des consommateurs.....	31
6- Le marché de la nutrition sportive.....	34
a. Monde	34
<i>Marché US</i>	34
<i>Marché Chine</i>	35
<i>Inde</i>	36
<i>Japon</i>	37
<i>Brésil</i>	38
b. Europe.....	39
<i>Marché Allemagne</i>	40
<i>Marché UK</i>	41
c. France.....	42
<i>Le marché de la nutrition Sportive</i>	42
<i>Le Marché des boissons énergisantes</i>	43
7- Tendances illustrées par des exemples de produits.....	45
a. Sport & santé mentale.....	46
b. Vegan.....	48
c. E-gaming	48
d. Les nouvelles expériences sensorielles.....	51
e. Praticité.....	52
f. No/low sugar.....	53
g. High tech Nutrition/Personnalisation	55
h. Hydratation/électrolytes.....	56
8- Les solutions ingrédients / Actifs.....	57
a. Protéines animales	57
<i>Protéines végétales</i>	58
b. Energie/Endurance/performance	59
c. Développement musculaire	61
d. Articulation	62
e. Santé mentale	64
f. Récupération	65
g. Hydratation / Electrolytes	66
9- Les intervenants	67
10- Conclusion et prospective	72

Bon de commande

Étude Nutrition sportive :

Septembre 2023 - 72 pages – Format pdf – Français – 550 € HT

Société :

Adresse :

TVA Intracommunautaire :

Commande N°

Date et signature :

Bon de commande à renvoyer à sophie@nutrimarketing.fr

A propose de NutriMarketing

NutriMarketing est une agence résolument pas comme les autres. A l'affût des tendances, des émergences et des signaux faibles, nous avons une vision prospective du présent immédiat et du futur à court et long termes.

Notre éthique ? Faire de la Nutrition durable, gourmande, désirable.
La prise en compte des signaux faibles nous permet de mieux orienter nos actions en faveur d'avenirs éthiques et choisis.

Notre but ? Créer de l'enthousiasme et faire du sens.
Comment ? Grâce à notre grande curiosité et notre expertise en innovation et nutrition.

Pour plus d'informations, contactez NutriMarketing
Sophie de Reynal - sophie@nutrimarketing.fr – T : - 01 47 63 06 37