



Etude

Les compléments alimentaires

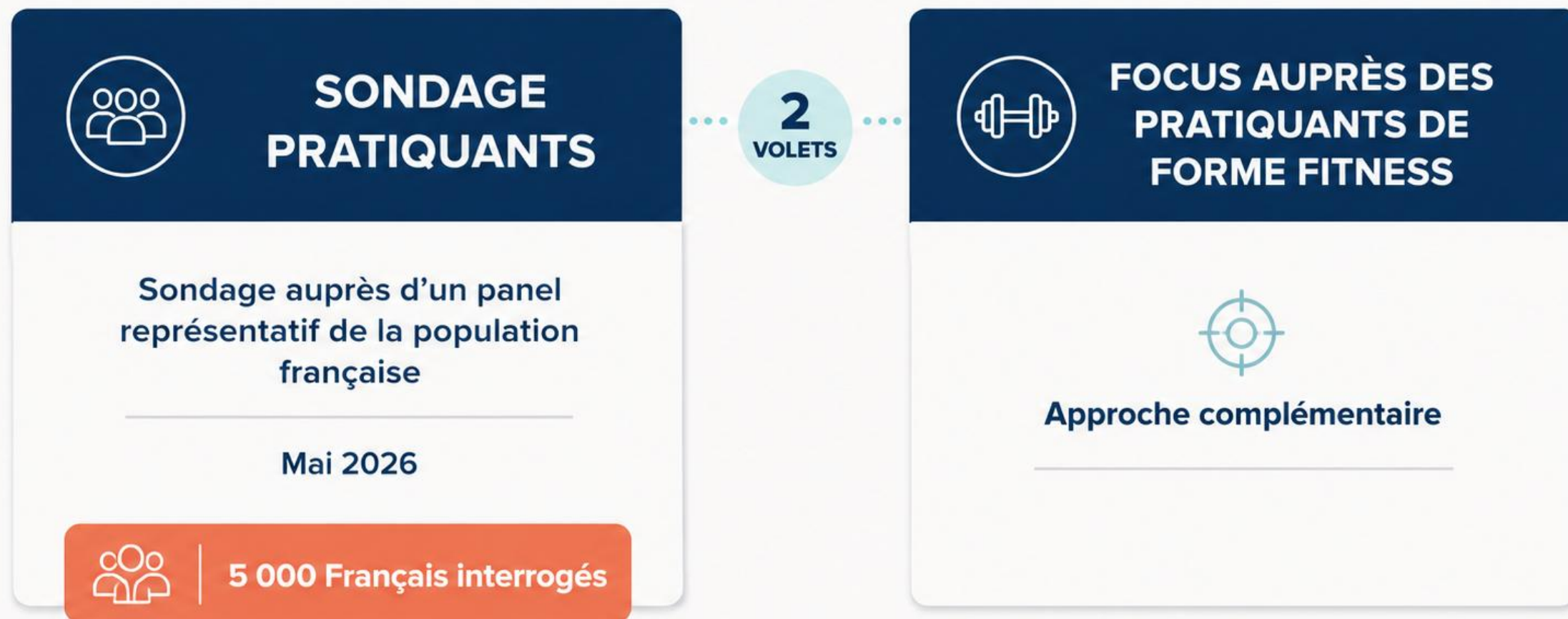
Image, usage et démarche d'information chez les sportifs amateurs

Juin 2026

AFLD

AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

METHODOLOGIE



SOMMAIRE



1. IMAGE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

2. LES HABITUDES DE CONSOMMATION

3. LE CONTENU DES PRODUITS



1

L'IMAGE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

DES PERCEPTIONS DIFFÉRENTES SELON LES PRODUITS

85% +11pts vs FR

Ont une bonne image* des compléments alimentaires de santé et de bien-être



Vitamines, Omega-3, minéraux

69% +13pts vs FR

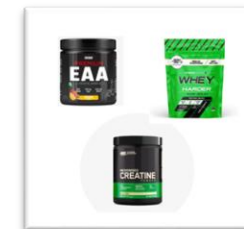
Ont une bonne image de la nutrition sportive



Barres et boissons énergétiques, gels,...

72% +30pts vs FR

Ont une bonne image des compléments alimentaires qui visent à améliorer la performance et la musculation



Acides aminés, créatine, Whey

*pratiquants d'activités de forme / fitness



2 LA CONSOMMATION DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

UNE CONSOMMATION DÉJÀ BIEN INSTALLÉE CHEZ LES PRATIQUANTS

Dans le cadre de votre pratique, avez-vous consommé des produits de nutrition sportive / des compléments alimentaires au cours des 12 derniers mois ?

56%

+11pts vs reste des pratiquants

Des pratiquants de forme/fitness déclarent avoir consommé un **produit de nutrition sportive ou des compléments alimentaires** au cours de l'année écoulée

Les + grands consommateurs

1

Homme

2

16/24 ans

LES PRODUITS LES PLUS CONSOMMÉS (1/2)

Dans le cadre de votre pratique, quels sont les produits que vous consommez ?
Base : pratiquants d'activités de forme/fitness consommateurs de compléments alimentaires



Nutrition sportive



Boisson énergétique



Compléments santé



Performance et musculation



53% musculation



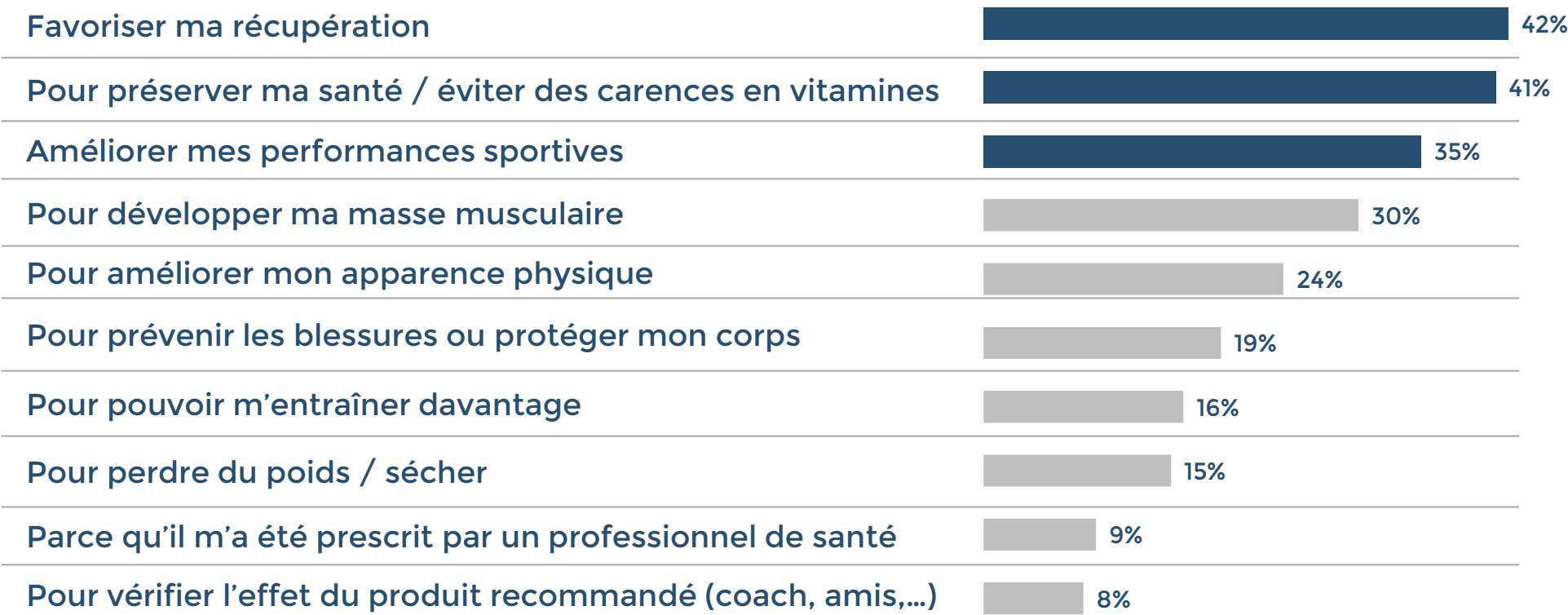
Protéine



52% musculation

LES MOTIVATIONS DE CONSOMMATION

Pour quelles raisons consommez-vous des produits de nutrition sportive / des compléments alimentaires ?
Base : consommateurs de compléments alimentaires





3

LE CONTENU DES PRODUITS

UNE VIGILANCE RÉELLE, MAIS VARIABLE, SUR LA COMPOSITION DES PRODUITS

54%

Se renseignent
systématiquement sur la
composition des
produits

(+3 pts vs moyenne)

Vous renseignez-vous sur la composition des compléments alimentaires que vous consommez ? Base : pratiquants d'activités de forme/fitness consommateurs de compléments alimentaires

Étiquette		46%
Internet : sites ou blogs		36%
Magasin spécialisé / vendeur en magasin		32%
Pharmacien		27%
Intelligence artificielle (chatgpt, etc...)		21%
Médecin		24%
Sur les réseaux sociaux		21%
Diététicien		14%
Entraîneur		15%
Préparateur physique		10%

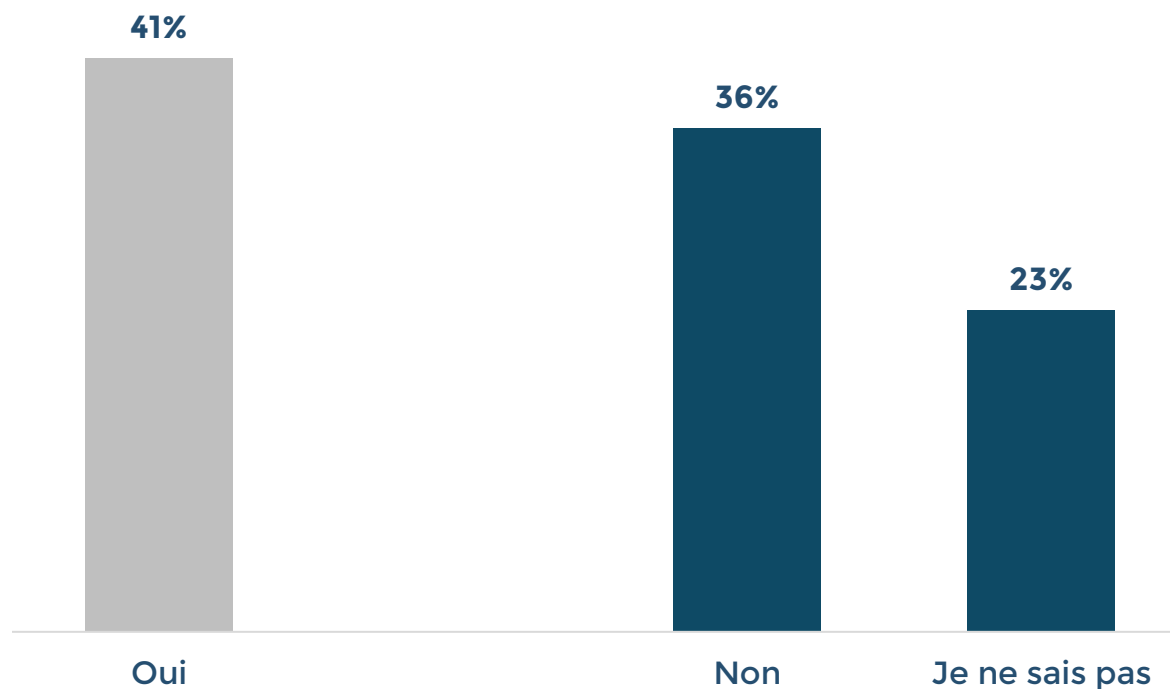
UNE MAJORITÉ DE CONSOMMATEURS NE FAIT PAS LE LIEN ENTRE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET CONTRÔLE ANTIDOPAGE POSITIF

59%

Ne font pas clairement le
lien entre compléments
alimentaires et un contrôle
antidopage « positif »
(+1 pt vs moyenne)

Pensez-vous qu'un complément alimentaire puisse entraîner un résultat d'analyse anormal (contrôle positif) à la suite d'un contrôle antidopage ?

Base : pratiquants d'activités de forme/fitness consommateurs de compléments alimentaires





AFLD

AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

**des UNION
ENTREPRISES
SPORT
& CYCLE**