

Super aliments : raisons d'un succès et limites du marché

Conférence du 1 octobre 2015, Technopole Quimper-Cornouaille, Quimper.

Au cours des trois ou quatre dernières années, articles et reportages consacrés aux super aliments se sont multipliés. Cette couverture médiatique a permis de faire connaître au grand public ce nouveau concept issu d'outre-Atlantique. Aux Etats-Unis, les *superfoods* sont en effet « tendance » depuis le début des années 2000. Comme souvent en matière d'alimentation (*cf* le végétarisme ou les régimes sans gluten par exemple), ce sont les *people* qui ont lancé ou accéléré le mouvement : Madonna a popularisé l'eau de noix de coco tandis que le couple Obama (avec le renfort de Bill Clinton) s'est fait le chantre du chou kale (ou chou frisé). Il est aujourd'hui du plus grand chic, dans les milieux « branchés » de Brooklyn, de siroter une « salade à boire chou kale - kiwi - curcuma », de grignoter une barre « noix de coco - baies d'açaï » ou encore de déjeuner d'un taboulé de quinoa à la grenade et aux graines germées.

A ce jour, le terme de super aliment ne fait l'objet d'aucune définition officielle ou réglementaire. Il demeure un concept marketing, forgé à la fin des années 1990 (à l'origine, on parlait seulement de superfruits). Cette catégorie d'aliments s'apparente en fait à un grand « fourre-tout » où cohabitent denrées exotiques (acerola, açaï, gogi, maca, maqui, graines de chia, pulpe de baobab...), baies « bien de chez nous » (myrtilles, cassis et autres fruits rouges), micro-algues (telles la spiruline et la chlorelle) ou encore aliments aussi courants que le saumon, le cacao, l'avocat, la betterave ou les champignons de Paris. Le point commun de tous ces produits : une teneur « super élevée » en certains nutriments censés avoir des effets santé bien supérieurs à ceux des aliments « classiques ».

Qui consomme des super aliments et pour quelles raisons ?

Les acheteurs de super aliments appartiennent majoritairement aux catégories (relativement) aisées et urbaines. On trouve parmi eux des adeptes de longue date des produits bio et des boutiques « diététiques » mais aussi des consommateurs plus jeunes, fans de voyages lointains et ouverts aux cultures alimentaires du monde. Tous ont en commun le souci marqué de préserver leur santé et de protéger l'environnement.

Les super aliments peuvent en effet susciter des attentes... quasi-magiques en matière de santé. Leurs promesses – étayées par l'annonce de teneurs « exceptionnelles » en vitamines, minéraux ou anti-oxydants – séduisent de nombreuses personnes. Notamment, et elles sont nombreuses, celles qui recherchent bien-être et vitalité, résistance au stress (qu'il soit physique ou émotionnel), accroissement de leurs performances physiques, intellectuelles ou sexuelles, prévention ou lutte contre les maladies ou, simplement, contre le vieillissement normal de l'organisme. Dans nos sociétés post-industrielles, le salut de l'âme et la promesse de vie éternelle ont en effet été remplacés par le culte du corps et la quête de la jeunesse perpétuelle. La santé - au sens de bien être physique, mental et social - est devenue une préoccupation majeure. Et de plus en plus de Français (plus de 9 sur 10 selon le CREDOC) se déclarent aujourd'hui convaincus de l'existence de liens étroits entre l'alimentation et la santé.

Des opportunités de marché

Au-delà du cercle de leurs actuels « fidèles », les super aliments peuvent rencontrer l'intérêt de nouveaux consommateurs. Une étude récente (2014) réalisée par le cabinet Precepta estime ainsi que les « aliments santé », famille dont font partie les super aliments, devraient connaître une croissance de 3,5 % en 2015 puis en 2016. Autre sous-catégorie d'aliments santé, les compléments alimentaires devraient quant à eux croître de 3 % par an au cours des deux prochaines années. Quant au marché des produits diététiques, la prévision annuelle de croissance est de 3,5 % pour 2015 et pour 2016 (contre 2% en 2014).

Les super aliments apparaissent en effet en phase avec les attentes de nos concitoyens, ils se situent également à la convergence de plusieurs tendances alimentaires émergentes. Outre leurs promesses

de santé et de jeunesse, certains d'entre eux (baies de goji de Chine, maca du Pérou, maqui des indiens Mapuches du Chili, graines de chia mexicaines) revêtent une double dimension exotique et culturelle (ils viennent de pays lointains et incarnent la sagesse ancestrale de peuples qui les utilisent « depuis des millénaires »). Les super aliments affichent également une forte image de naturalité, laquelle représente aujourd'hui une attente forte en matière d'alimentation : certains sont des aliments sauvages ou cultivés selon des méthodes « douces ». Ils apparaissent ainsi comme une alternative face aux aliments « appauvris »... ceux qui sont issus de cultures ou d'élevages dopés aux engrais et aux pesticides, aux hormones et aux antibiotiques, et qui ont perdu le peu de nutriments qui leur restaient lors des process industriels de transformation.

Qu'ils soient indigènes ou exotiques, les super aliments incarnent aussi le terroir, la tradition et l'authenticité... des valeurs qui, à l'instar de la naturalité, ont une fonction de réassurance. Les bouleversements profonds qu'a connus la filière alimentaire au cours des 60 dernières années – émergence d'une agriculture « chimique », industrialisation de la fabrication des aliments, essor de la grande distribution, mondialisation des échanges... ont éloigné le mangeur de ses aliments. Coupé de la terre nourricière et de la nature par l'urbanisation (80 % des Français sont citadins), et ignorant l'identité réelle des aliments « transformés » qu'il *in*-corpore (au sens littéral du terme !), le mangeur contemporain est de plus en plus inquiet face à son assiette : il recherche alors des aliments ou des régimes alimentaires qui le rassurent, qui apaisent ses inquiétudes.

Pour autant, les super aliments ne séduiront pas tous les Français

Pas plus qu'ils n'ont été séduits par les « alicaments » des décennies précédentes, un nombre important (sans doute majoritaire) de nos concitoyens refusera de succomber aux sirènes des super aliments. Leur esprit critique et leur méfiance a priori les amènera (les amène déjà) à s'interroger : ces prétendus super aliments sont-ils aussi « super » que l'affirment leurs promoteurs ? Les bienfaits santé qu'ils affichent ont-ils été scientifiquement démontrés de façon convaincante ? Dans quelles conditions environnementales et sociales sont réellement produites les baies de Goji ou les tubercules de maca ? De fait, les études sont encore trop peu nombreuses et leurs résultats insuffisamment probants pour que l'on puisse conclure aux « super bienfaits » des super aliments. Quant au fait d'importer des denrées produites à des milliers de kilomètres, il ne ravit pas tous les défenseurs de l'environnement (aux dépenses d'énergie s'ajoutent, surtout en cas de transport aérien, les émissions de gaz à effet de serre). Chez ces « résistants » aux super aliments, le bon sens – conforté par le discours des nutritionnistes - conduit à privilégier une alimentation variée et riche en produits frais (fruits et légumes, poissons gras...) plutôt qu'un régime basé sur quelques aliments aux prétendues vertus miraculeuses.