

opinionway



MeatLab 2025 : *Les protéines*

Rapport | 2 octobre 2025





Une étude miroir grand public et professionnels de santé pour explorer les connaissances, perceptions et bonnes pratiques autour des protéines.



1000 Français
18+



150 professionnels
de santé

Photo de Ave Calvar Martinez sur Pexels



opinionway

Les résultats



1

Les protéines sont un pilier de l'alimentation des Français néanmoins, les professionnels de santé constatent de plus en plus de carences.



Ils estiment d'ailleurs que les protéines sont essentielles pour être en bonne santé.

Q6. Pour chacune des affirmations suivantes concernant les protéines en général, indiquez si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord
1001 français - une seule réponse possible



Conso



% d'accord

81%

Une alimentation riche en protéine est essentielle pour la santé

75% Moins de 35 ans

76% CSP+

85% Inactifs



Pour 2/3 des Français, la protéine est en effet source d'énergie, puis permet le maintien ou la prise de masse musculaire et une meilleure récupération après le sport.

Q5 : Selon vous, quels sont les principaux bénéfices des protéines dans l'alimentation ?

Base : 1001 Français – plusieurs réponses possibles



Conso



TOP 5 principaux bénéfices des protéines dans l'alimentation *Au global*

61%

Source **d'énergie**

53%

Maintien et/ou prise de **masse musculaire**

33%

Meilleure **récupération** après l'effort physique

32%

Sensation de **satiété plus longue** après les repas / réduit les fringales

28%

Renforcement du système immunitaire contre la maladie



Pourtant, un médecin sur deux constate une augmentation des cas de carences en protéines.

Q7. En tant que professionnel de santé, avez-vous observé une augmentation des cas de carences en protéines ces dernières années ?

Base : 150 professionnels de santé – une seule réponse possible



Professionnels
santé



54%

des médecins ont observé une augmentation des cas de carences en protéines ces dernières années



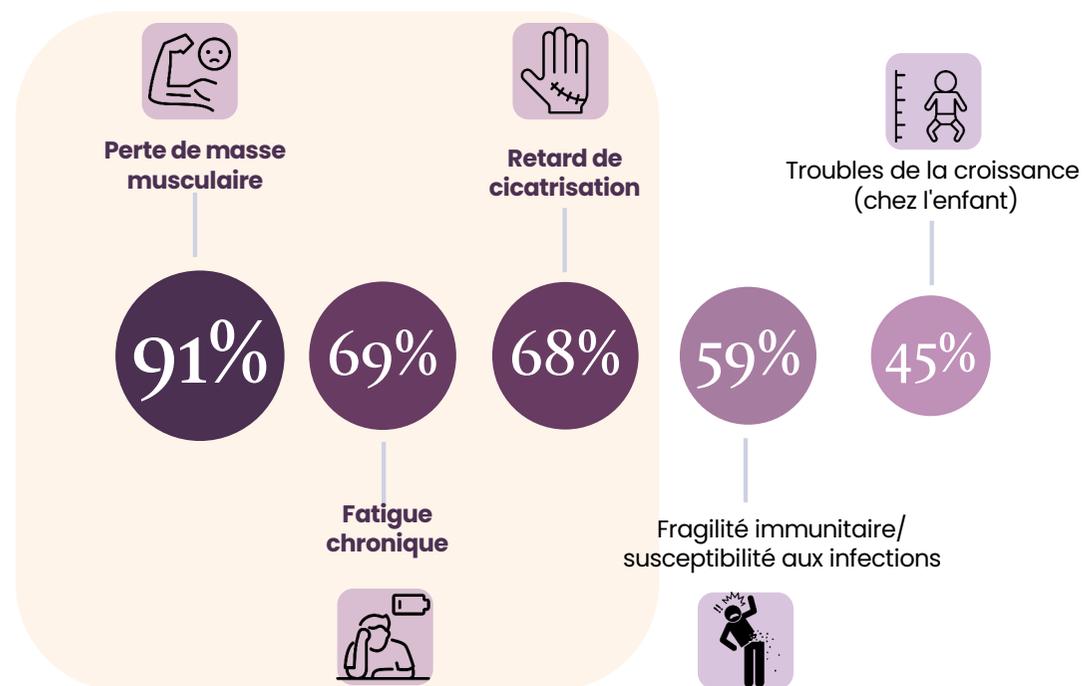
Avec des signes de carence fréquemment observés comme la perte de masse musculaire, la fatigue chronique, le retard de cicatrisation ou encore une fragilité immunitaire

Q6. Quels sont les signes les plus fréquents que vous observez chez vos patients en carence de protéines ?

Base : 150 professionnels de santé – plusieurs réponses possibles



Professionnels
santé



2



Des connaissances et perceptions globalement positives autour des aliments naturellement riches en protéines.

“ La viande représente un élément essentiel pour l'équilibre nutritionnel et le plaisir. Par ailleurs, elle fait partie de la tradition culinaire française.

Q8 : Et quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous consommez autant ou plus souvent de viande qu'avant ?

Base : 557 consommateurs de viande qui mange autant ou plus souvent de viande qu'avant – une seule réponse possible



Conso

57%

La viande est **essentielle dans mon alimentation** / essentielle pour mon équilibre nutritionnel



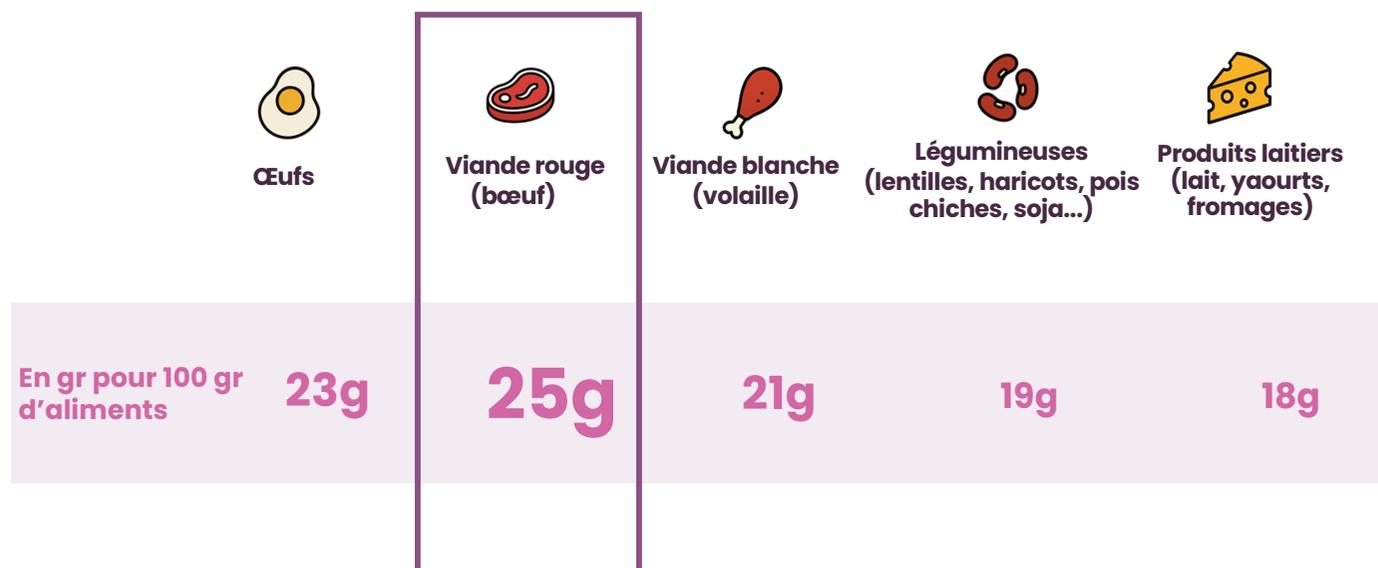
La viande rouge est particulièrement reconnue pour sa teneur en protéine selon les Français.

Q9. Selon vous, quelle est la teneur en protéines des aliments suivants ? Veuillez indiquer la teneur en gramme pour 100 grammes d'aliment.



Conso

Base : 1001 français – une seule réponse possible





3

Les recommandations des professionnels de santé se tournent en priorité sur une diversification les sources de protéines (animales et végétales)



En règle générale, les professionnels conseillent d'adapter l'apport en protéines aux spécificités de chacun (âge, activité sportive ..) et de diversifier les sources de protéines.

Q1. En tant que professionnel de santé, quelles recommandations concernant la consommation de protéines en général, donnez-vous à vos patients (sans pathologies particulières) ?

Base : 150 professionnels de santé – plusieurs réponses possibles



Professionnels santé

Principales recommandations des pros concernant la consommation de protéines



81%

Augmenter l'apport protéique chez les personnes âgées

Diversifier les sources de protéines (animales et végétales)

79%

64%

Adapter l'apport de protéines à l'activité physique

Répartir l'apport en protéines sur l'ensemble des repas de la journée

61%

86% auprès des diététiciens / nutritionnistes



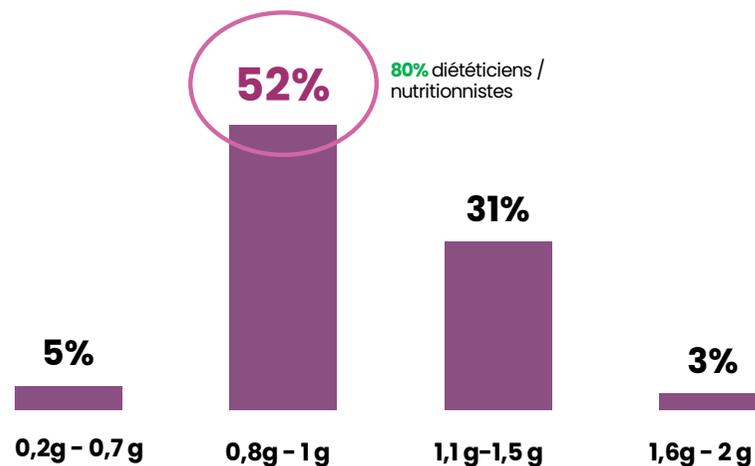
La majorité des professionnels de santé recommandent entre 0,8 et 1 gramme de protéine par kilos par jour.

Q5. Concernant l'apport journalier en protéines, quelles sont les recommandations que vous préconiserez pour un adulte en bonne santé ?

150 professionnels de santé



Professionnels santé



80% diététiciens / nutritionnistes

9% je n'utilise pas de recommandation quantitative

anses

La moyenne journalière recommandée par l'Anses pour une personne adulte est de **0,83g/kg/jour**



Les professionnels de santé classent également les œufs et la viande en haut du classement des produits les plus protéinés.

Q3. Comment évaluez-vous la teneur en protéines de chacun de ces produits alimentaires ?

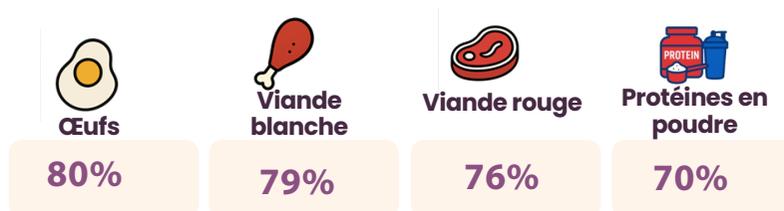
150 professionnels de santé



Professionnels
santé

Produits avec la plus forte teneur en protéines selon les pros

% ST 8-10





Les professionnels de santé classent également les œufs et la viande en haut du classement des produits les plus protéinés.



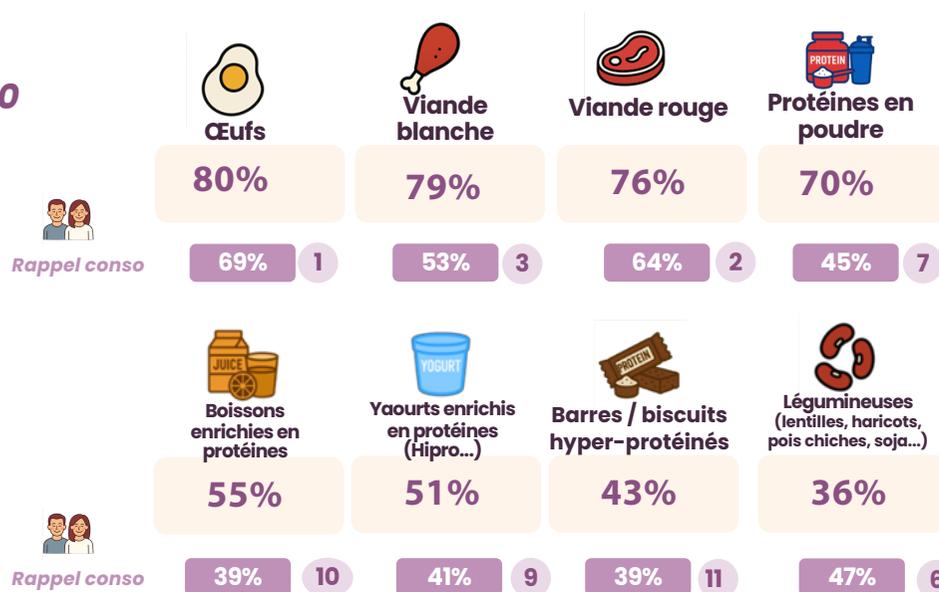
Professionnels santé

Q3. Comment évaluez-vous la teneur en protéines de chacun de ces produits alimentaires ?

150 professionnels de santé

Produits avec la plus forte teneur en protéines selon les pros

% ST 8-10





En cas de carence, ils recommandent, en 1^{er} lieu, la consommation d'aliments naturellement riches en protéines animales. Un peu moins d'1 professionnels sur 4 recommande des produits enrichis en protéines.

Q9 : Et quelles sont vos recommandations habituelles en cas de carence en protéines ?

Base : 150 professionnels santé - plusieurs réponses possibles



Professionnels
santé

90% des professionnels de santé recommandent de favoriser une alimentation naturellement riche en protéines animales et/ou végétales

78% une alimentation naturellement riche en protéines animales
92% diététiciens / nutritionnistes

55% une alimentation naturellement riche en protéines végétales

58% Prescrivent des compléments alimentaires / nutritionnels

38% Recommandent des produits enrichis en protéines vendus dans le commerce (protéines en poudre, barres hyper-protéinées etc)



4

A date, les alternatives aux aliments naturellement riches en protéine reçoivent un accueil mitigé.



Les substituts végétaux et les produits enrichis en protéines ou hyperprotéinés ont une image plus mitigée par rapport aux protéines plus naturelles.

Q2 : Quelle est votre opinion concernant ces différents produits alimentaires ?

Base : connaisseurs du produit – une seule réponse possible



Conso

Note moyenne d'opinion





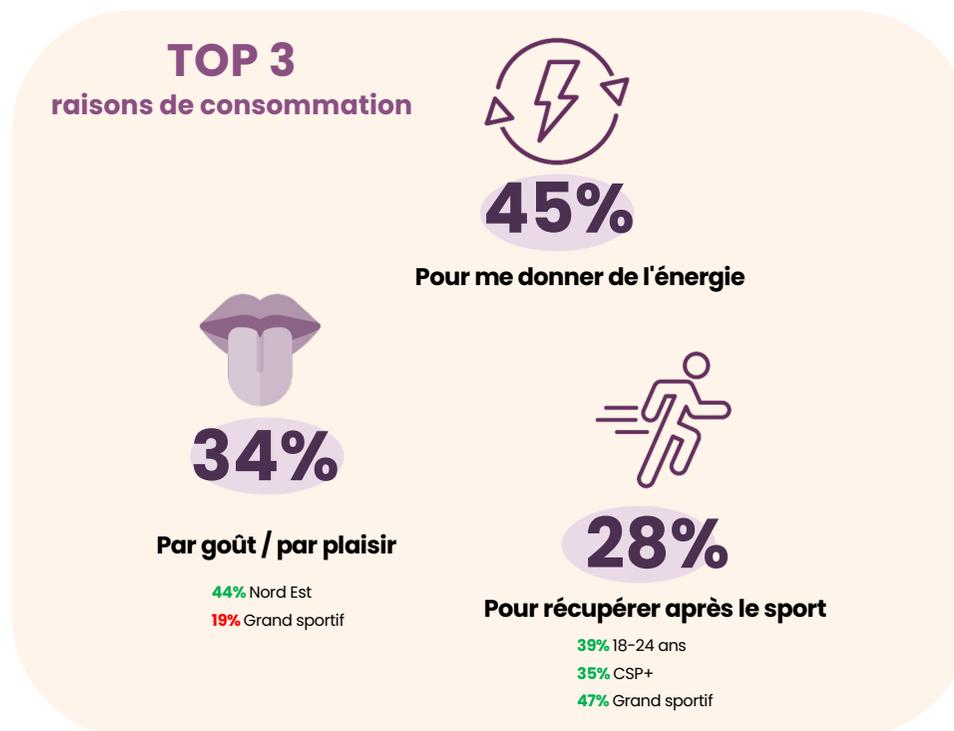
Ceux qui consomment des produits enrichis en protéines le font principalement pour se donner de l'énergie, parce qu'ils aiment le goût, dans une moindre mesure pour la récupération physique.

Q10 : Pour quelle(s) raison(s) consommez-vous des produits enrichis en protéines (barres hyper-protéinées, boissons / yaourts enrichis en protéines) ?

Base : 493 personnes consommant des protéines transformées et/ou des produits enrichis en protéines – plusieurs réponses possibles



Conso





Pour les professionnels, les protéines en poudre et produits enrichis ne sont pas plus efficaces que les aliments naturellement riches en protéines.

Q10 (pro) / Q11 (conso) : Selon vous, les protéines en poudre et les produits enrichis en protéines (barres hyper-protéinées, boissons / yaourts enrichis en protéines) sont-ils plus efficaces que les aliments naturellement riches en protéines (comme les protéines animales et protéines végétales) ?

Base : 1001 Français et 150 professionnels de santé – une seule réponse possible

Auprès des consommateurs ...



49%

Auprès des professionnels de santé ...



60%

76% diététiciens / nutritionnistes

considèrent que les protéines en poudre / produits enrichis en protéines NE SONT PAS PLUS EFFICACES que les aliments naturellement riches en protéines



opinionway

Credits : steven-wright

En conclusion

Les protéines sont reconnues comme essentielles pour la santé par la majorité des Français et la viande est la première source de protéines à laquelle ils pensent.

Cependant, les professionnels de santé constatent une augmentation des carences en protéines, en particulier chez les personnes âgées et les personnes en situation précaire.

La majorité des professionnels de santé recommandent entre 0,8 et 1 gramme de protéine par kilos par jour Et d'adapter l'apport en protéines aux spécificités de chacun et de diversifier les sources de protéines.

Enfin, les Français ont une opinion plutôt mitigée des substituts végétaux et les produits enrichis en préfèrent privilégier des sources de protéine naturelle.



Les annexes

Credits : garmin-b



opinionway

Crédits : dev-angbam

La méthodologie

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour Charal » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Volet 1

Echantillon de **1001 personnes, représentatif de la population française** âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.

Volet 2



Echantillon de **150 médecins, dont 100 médecins généralistes et 50 médecins nutritionnistes/diététiciens**

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard du type de médecine effectuée.



Les échantillons ont été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews de la cible 1 (conso) ont été réalisées **du 13 au 23 Juin 2025**.

Les interviews de la cible 2 (pro) ont été réalisées **du 24 Juin au 02 Juillet 2025**.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,1 à 2,6 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants et de 2,9 à 6,8 points au plus pour un échantillon de 150 répondants.

” Redressement effectué - cible conso



Conso



	Genre	Brut	Redressé
	Hommes	48%	48%
	Femmes	52%	52%



	Catégorie socio professionnelle	Brut	Redressé
	CSP A	15%	14%
	CSP B	14%	15%
	CSP C	30%	29%
	Inactifs	41%	42%



	Age	Brut	Redressé
	18-24 ans	10%	10%
	25-34 ans	14%	15%
	35-49 ans	26%	24%
	50-64 ans	23%	24%
	65 ans et plus	27%	27%



	Région	Brut	Redressé
	Ile-de-France	19%	18%
	Nord-ouest	25%	23%
	Nord-est	22%	22%
	Sud-ouest	10%	11%
	Sud-est	24%	25%