



MIEUX MANGER SANS RIEN CHANGER : CE QUE LES FRANÇAIS ATTENDENT VRAIMENT DE LEUR ALIMENTATION

Fatigue, stress, digestion... Pour un nombre croissant de Français, l'alimentation devient un levier majeur de bien-être au quotidien. Les modes de consommation évoluent : fini l'obsession du "sans", place aux produits "avec", avec des fibres, des vitamines, des bénéfices concrets pour la santé. Ce changement profond dans le rapport à l'alimentation marque l'émergence d'une nouvelle exigence : mieux manger sans renoncer au plaisir et sans faire d'effort.

Mais cette aspiration est-elle réellement partagée par tous ? Est-ce une tendance passagère ou une bascule durable ? Pour mieux comprendre ces attentes, Yass dévoile une étude exclusive menée avec OpinionWay, qui apporte un éclairage nouveau sur cette exigence du mieux manger et qui explore les habitudes et les envies des Français en matière d'alimentation.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

- 93% des Français estiment que l'alimentation est un levier essentiel pour prévenir les déséquilibres du quotidien (stress, fatigue, troubles digestifs...)
- 75% d'entre eux ne veulent plus seulement éviter le sucre et le gras, ils souhaitent que leur alimentation leur apporte un vrai bénéfice santé.
- 83% des personnes interrogées affirment ne pas être prêtes à renoncer aux produits alimentaires plaisirs, même en faisant attention à leur santé.
- Près de 3/4 des Français continuent à consommer des produits mauvais pour la santé simplement par habitude.
- 55% déclarent vouloir consommer davantage de produits alimentaires enrichis (fibres, vitamines, protéines...).

UNE DEMANDE CROISSANTE D'ALTERNATIVES PLUS SAINES

L'alimentation moderne est en pleine transformation. Longtemps centrée sur la restriction ("sans sucre", "sans gras", "sans sel"...), elle évolue désormais vers une approche plus positive : 75% des Français déclarent vouloir un bénéfice santé concret dans leur alimentation. Il ne s'agit plus de se contenter du "moins", mais d'aller vers le "plus" : des produits qui apportent activement quelque chose à l'organisme (fibres, vitamines, prébiotiques, protéines...). L'alimentation devient fonctionnelle, enrichie, tournée vers le bien-être.

Cette mutation redéfinit profondément les attentes envers les produits alimentaires. Si les jeunes en sont les porte-voix les plus visibles (près de 80% des 18-24 ans souhaitent que ce qu'ils consomment ait un bénéfice direct sur leurs corps), la tendance n'est pas marginale. 93% des répondants estiment que l'alimentation joue un rôle majeur dans la prévention des déséquilibres du quotidien (fatigue, stress, troubles digestifs).

C'est une véritable tendance de fond. Pour les acteurs du secteur, elle représente bien plus qu'un simple ajustement marketing : elle appelle à repenser l'offre pour accompagner les consommateurs vers une alimentation plus active, plus utile, mais toujours accessible et gourmande.

MANGER MIEUX, UN IDÉAL DIFFICILE À ATTEINDRE : ENTRE CONSCIENCE ET RÉALITÉ

Mais cette volonté de mieux consommer se heurte à une réalité puissante : les habitudes ont la vie dure. **57%** des Français reconnaissent continuer à consommer des produits qu'ils savent mauvais pour leur santé, simplement par habitude. Le phénomène est encore plus prononcé chez les plus jeunes : **73%** des 18-24 ans et **71%** des 25-34 ans l'admettent.

Car changer ses comportements alimentaires, dans les faits, demande de revoir en profondeur ses routines, de dégager du temps pour cuisiner, d'anticiper ses choix, voire de renoncer à des plaisirs ancrés dans le quotidien. **83%** des Français affirment ainsi ne pas être prêts à renoncer aux produits plaisir, même s'ils font attention à leur santé.

Un autre indicateur éclaire ce paradoxe : les fibres, pourtant essentielles à la digestion, restent peu prioritaires dans les comportements. **41%** des Français ne considèrent pas leur consommation comme importante. Cette part grimpe à **52%** chez les 18-24 ans, alors même que **près de la moitié d'entre eux (49%)** déclarent souffrir régulièrement de troubles digestifs. Un écart similaire s'observe chez les 25-34 ans : **54%** ne priorisent pas les fibres, alors qu'ils sont **51%** à signaler des troubles digestifs fréquents.

Ce paradoxe illustre un besoin : celui de solutions simples, concrètes, compatibles avec les habitudes, qui permettent d'introduire de la fonctionnalité dans l'alimentation sans supprimer le plaisir.

"On ne changera pas les comportements alimentaires en opposant plaisir et santé. On ne peut pas demander à un jeune qui boit un soda par plaisir de le remplacer du jour au lendemain par une pomme. Ce n'est tout simplement pas réaliste. Ce que les consommateurs attendent aujourd'hui, ce sont des produits qui s'intègrent naturellement à leur quotidien : pratiques, plaisants, mais enrichis en bénéfices concrets comme les fibres ou les probiotiques. Nous sommes à un tournant : il ne s'agit plus de choisir entre le bien-être et la gourmandise, mais de réconcilier les deux. L'alimentation fonctionnelle doit accompagner les habitudes, pas les remplacer de force", explique Jérôme Bucamp, responsable de la marque Yass.



ALIMENTATION FONCTIONNELLE : LA SOLUTION PLÉBISCITÉE PAR LES JEUNES POUR ALLIER SANTÉ ET PLAISIR

C'est dans ce contexte que les produits dits "fonctionnels" trouvent toute leur pertinence. Ils permettent d'agir positivement sur la santé, grâce à des ingrédients comme les fibres, les probiotiques, les vitamines, sans rompre avec les habitudes ni sacrifier le goût.

Les boissons fonctionnelles, notamment, s'imposent comme une porte d'entrée accessible vers une alimentation plus bénéfique. Elles conservent le plaisir de consommation (fraîcheur, goût, gestuelle...), tout en apportant un bénéfice santé tangible, comme le confort digestif ou le soutien du microbiote.

Ce type de produit séduit de plus en plus : 52% des Français considèrent les boissons enrichies comme une bonne alternative santé. Et cette perception atteint 76% chez les 18-24 ans, preuve que les jeunes sont particulièrement en attente de ces nouvelles solutions.

Signe encore plus fort : 77% des Français déclarent qu'ils préféreraient consommer une boisson bénéfique pour leur digestion plutôt qu'un soda classique. Et 57% se disent prêts à payer un peu plus pour un produit qui offre un bénéfice santé clair. Un chiffre qui grimpe à 65% chez les 18-24 ans.

Enfin cette appétence dépasse le seul secteur des boissons : 55% des Français souhaitent consommer davantage de produits alimentaires enrichis avec une pointe à 74% chez les 25-34 ans.

L'alimentation fonctionnelle n'est plus une niche mais une réponse concrète aux attentes actuelles. Elle permet de réconcilier l'envie de mieux manger avec les contraintes du quotidien, en intégrant des bienfaits tangibles dans les gestes alimentaires familiaux.

Méthodologie : Baromètre réalisé par l'institut OpinionWay pour Yass, auprès d'un échantillon de plus de 1019 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Étude et analyse des résultats réalisés en septembre 2025.

A PROPOS DE YASS

Yass est la nouvelle génération de soda fonctionnel développée par le groupe Solinest. Enrichie en fibres prébiotiques (6,6g par canette), sans édulcorants ni conservateurs et avec 60% de sucre en moins qu'un soda classique, Yass allie plaisir et bien-être digestif. Elle s'impose comme une alternative moderne, saine et gourmande aux sodas traditionnels. Avec des saveurs innovantes (Cherry Cola, Pinky Lemonade, Citrus Twister, Red'n Blue Berries), Yass répond aux attentes des consommateurs d'aujourd'hui et plus particulièrement des jeunes générations.

