

SUPPLÉMENTS SPORTIFS

État de la situation au Québec

Les suppléments sportifs sont des produits consommés en complément de l'alimentation quotidienne, souvent dans le but d'améliorer la performance, la récupération ou l'apparence physique.

Ils contiennent une grande variété d'ingrédients d'une efficacité variable. Si certains suppléments sportifs ont fait leurs preuves, la majorité repose sur peu de données scientifiques solides.

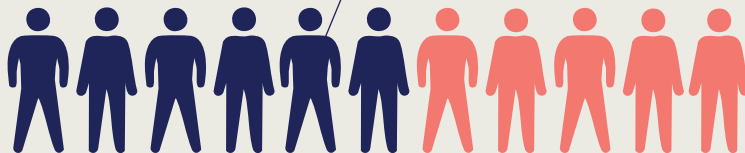
Les suppléments sportifs prennent différentes formes, par exemple :

- les poudres de protéines;
- les *pre-workout*;
- les vitamines et minéraux;
- les acides aminés, comme les BCAA et les EAA
- la créatine;
- les boissons énergisantes et sportives;
- les barres énergétiques;
- la caféine.

Une population préoccupée par son apparence corporelle

Selon un sondage Léger réalisé en 2024 au Québec*, près de la moitié de la population se dit plutôt ou très insatisfaite de son poids.

- Ce chiffre s'élève à **55 % chez les femmes**, comparativement à **39 % chez les hommes**.
- Les personnes de **35-54 ans sont les plus insatisfaites de leur poids (55 %)**.



- **Plus de la moitié** de la population se dit plutôt ou très insatisfaite de sa masse musculaire.
- **Les femmes sont plus insatisfaites de leur masse musculaire** que les hommes, avec **60 %** contre **45 %**.

* Les données présentées dans cette infographie sont issues d'un sondage réalisé par la firme Léger au compte de l'Association pour la santé publique du Québec en octobre 2024 auprès de 1027 Québécois et Québécoises.



Les motivations derrière la prise de masse musculaire

Au cours des cinq dernières années, **près de 4 personnes sur 10 (37 %)** ont tenté de **gagner de la masse musculaire**. Les motivations derrière cet objectif diffèrent d'un groupe à l'autre.



Chez les personnes de 18-34 ans :

- **68 %** le font pour des **raisons esthétiques**
- **64 %** pour améliorer leurs **performances physiques** comme la force et la puissance

Chez les personnes de 55 ans et plus :

- **78 %** le font pour **améliorer leur état de santé**

La motivation la plus évoquée chez les hommes est l'amélioration de leur performance physique, tandis que celle des femmes est l'amélioration de leur santé.

Qui consomme des suppléments sportifs?

Le quart de la population a déjà **consommé des suppléments sportifs**.

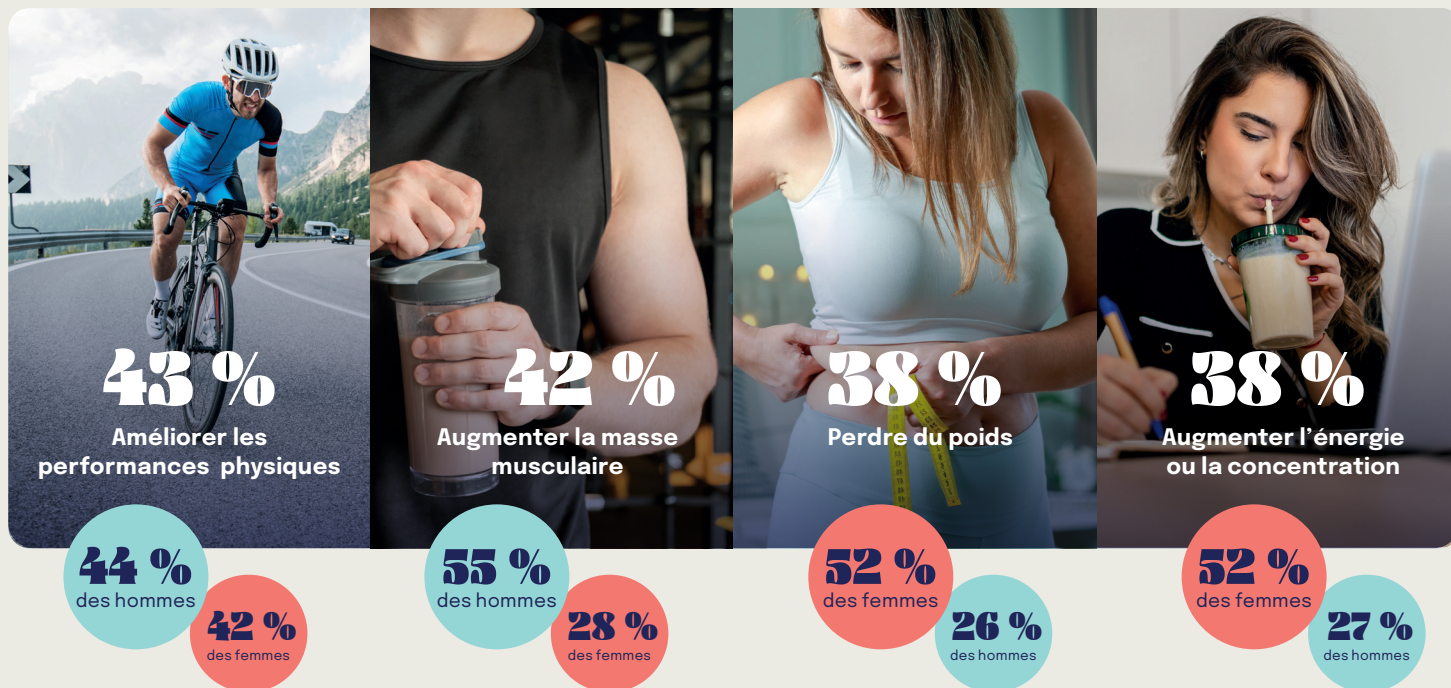
Cette proportion s'élève à **52 %** chez les **personnes de 18 à 34 ans**, qui sont les plus grandes consommatrices de suppléments sportifs.

Dans la dernière année, **18 % de la population** a **consommé** des suppléments sportifs.



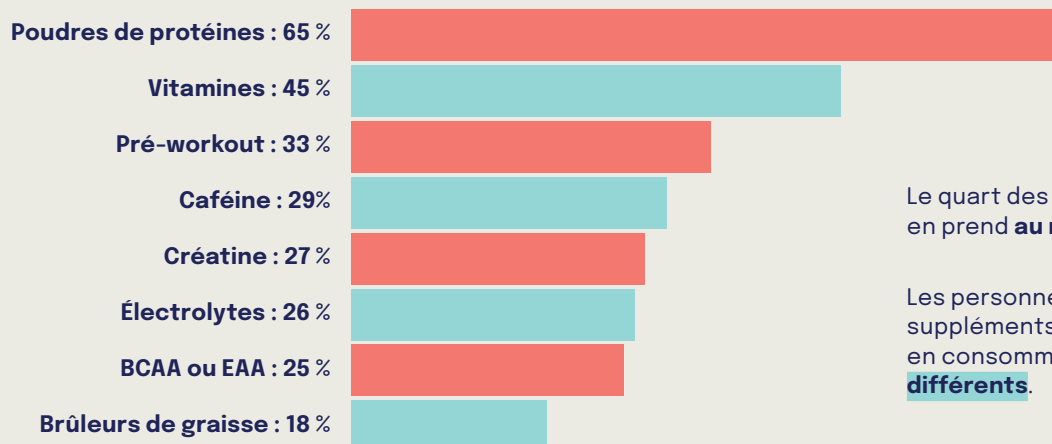
Pourquoi les suppléments sportifs sont-ils consommés?

Parmi les personnes ayant déjà consommé des suppléments sportifs, les motivations les plus évoquées sont les suivantes :



Quels suppléments sportifs sont les plus populaires?

Les suppléments sportifs les plus consommés sont :

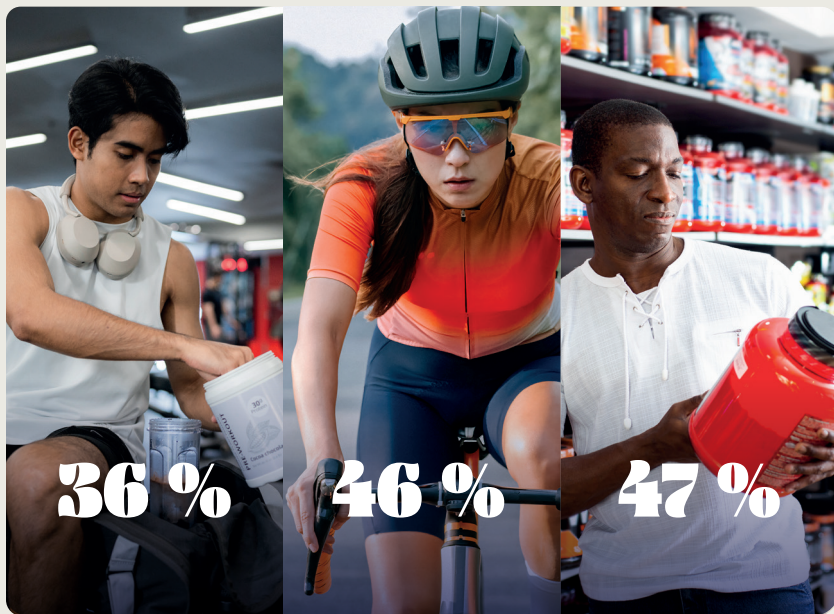
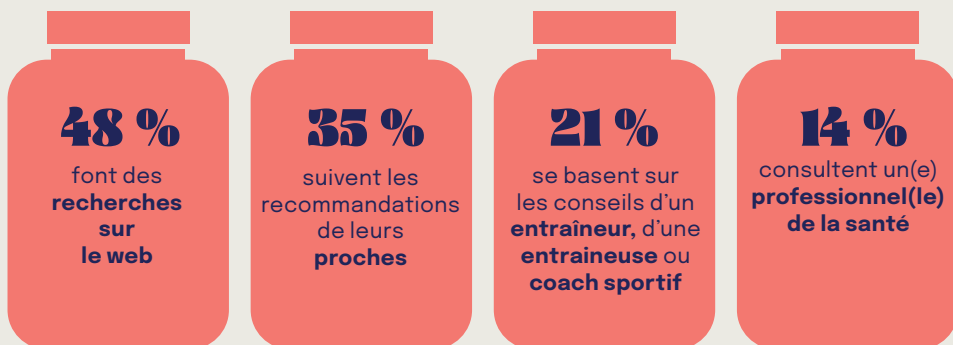


Le quart des personnes qui en consomment en prend **au moins 5 jours par semaine**.

Les personnes ayant consommé des suppléments sportifs dans la dernière année en consommaient **en moyenne 3,7 types différents**.

Quels sont les critères de choix des suppléments sportifs?

Les consommateurs et consommatrices se fient à plusieurs sources pour choisir leurs suppléments. Voici les plus fréquentes :



Perceptions et mythes sur les suppléments sportifs

Le sondage relève la **persistance de certains mythes** ainsi qu'un **manque d'accès à de l'information** basée sur la science pour faire des choix éclairés en matière de suppléments sportifs.

- **36 % de la population** estime que les poudres de protéine **font grossir les muscles**.
- **46 % de la population** pense que les suppléments pour le sport permettent d'**améliorer la performance sportive**.
- **47 % de la population** estime qu'il n'y a pas suffisamment de sources d'informations **fiables** concernant les suppléments pour le sport.

Pour plus d'information, contactez :
Association pour la santé publique du Québec
514 528-581 | info@aspq.org

© Tous droits réservés (2026)