



Le paradoxe des recommandations nutritionnelles aux États-Unis

Un retour souhaité des graisses saturées par l'administration Trump, pourtant à l'origine du programme « *Make America Healthy Again* » et engagée dans la lutte contre l'obésité



UNIGRAINS

Cette étude a été réalisée par la Direction des Etudes Economiques et Stratégiques



Garance MONEY
gmoney@unigrains.fr
RHD, consommation, produits laitiers, ingrédients

Date de publication : novembre 2025

Comme pour le PNNS (Programme national nutrition santé) en France, les *Dietary Guidelines for Americans* (DGAs) sont révisées tous les 5 ans.

Les prochaines recommandations nutritionnelles des États-Unis devraient être publiées d'ici fin 2025. Elles font actuellement débat car le Ministre de la Santé, Robert Kennedy Jr., mène une campagne en faveur des acides gras saturés au détriment des « huiles de graines ». La communauté scientifique et les experts en nutrition rappellent pourtant que ces graisses saturées sont néfastes pour la santé. Elles augmentent le taux de « mauvais » cholestérol et sont associées à un risque accru de maladies cardiovasculaires et d'AVC.

Parallèlement et paradoxalement, l'administration Trump met en place son programme MAHA (*Make America Healthy Again*) et lutte contre l'obésité en démocratisant les traitements anti-obésité.

Quelles sont les évolutions attendues pour les principales « *Dietary Guidelines for Americans* » ?

Les recommandations nutritionnelles américaines définies pour la période actuelle (2020-2025) mettent l'accent sur la nécessité d'adopter des modèles alimentaires équilibrés et variés. A l'instar du PNNS en France, elles soulignent les bienfaits d'opter pour des protéines saines, issues de la volaille, du poisson, des légumineuses et des noix. Elles insistent également sur la nécessité de limiter les sucres ajoutés, le sodium et l'apport en graisses saturées. Pour les sucres ajoutés et les graisses saturées, il est conseillé aux Américains de ne pas dépasser plus de 10%¹ de leur apport calorique quotidien à partir de l'âge de 2 ans.

Ces principes sont aujourd'hui remis en question. Le Ministre de la santé américain a récemment affirmé que « *beurre, fromage, lait, viande rouge ont été injustement diabolisés pendant des décennies* »² et que les Américains devraient consommer davantage de ces graisses. Il souhaite réintroduire ces aliments dans les cantines scolaires. A l'inverse, Robert Kennedy Jr. estime que les « huiles de graines » (colza, tournesol, soja) sont « l'un des ingrédients les plus nocifs que nous ayons vu dans nos aliments »³. Cette position, sans fondement scientifique, va à l'encontre des recommandations nutritionnelles établies depuis plus de 45 ans qui alertent sur les risques accrus d'infarctus et AVC liés à une consommation

RAPPEL DES PRINCIPAUX PRODUITS CONTENANT DES GRAISSES SATURÉES ET INSATURÉES

GRAISSES SATURÉES Solides à température ambiante

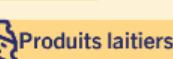
Produits riches en graisses saturées :

Beurre

Saindoux

Végétaline

Elles sont également présentes naturellement dans :



GRAISSES INSATURÉES Liquides à température ambiante

Les graisses insaturées se retrouvent dans :



Huile de colza



Huile de soja



Huile de tournesol



Graines et noix



Poissons gras : anchois, hareng, saumon, sardine

¹ NCB News “Is saturated fat back on the menu? What to know as RFK Jr. touts whole milk and beef tallow”

² Courrier international « La croisade de Robert Kennedy Jr en faveur des acides gras saturés alarme les exports de la santé »

³ Food Dive « Food companies consider switching from seed oils », août 2025



excessive de graisses saturées. Les réintroduire serait contre-productif et préserver le seuil de 10% existant apparaît donc comme une mesure de santé publique essentielle.

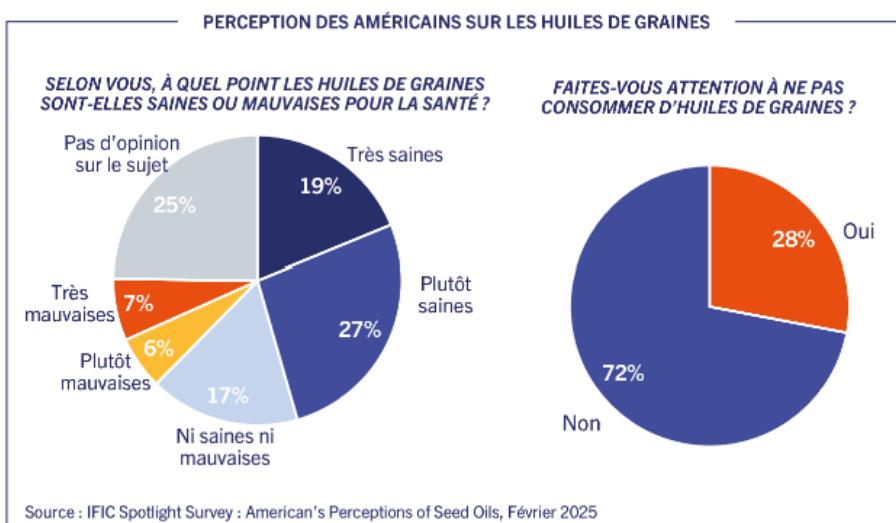
Les propos du Ministre de la santé laissent entendre que les recommandations du comité consultatif d'experts, sur lequel s'appuie tous les cinq ans le ministère de la Santé et de l'Agriculture pour formuler ses recommandations nutritionnelles, pourraient être ignorées.

Cette diabolisation des « huiles de graines » provient d'une mouvance issue des réseaux sociaux. De nombreux influenceurs ont mis l'accent sur l'emploi de solvants utilisés pour extraire ces huiles, un fait avéré mais des arguments largement irrationnels concernant leur composition ont été diffusés. Ces huiles sont accusées d'être riches en oméga-6 et pauvres en oméga-3, ce qui entraînerait un « déséquilibre corporel » et favoriserait l'inflammation. Certains prétendent également qu'elles se décomposeraient à la cuisson, affaiblissant ainsi le système immunitaire⁴.

Débat sur l'hexane en Europe

En Europe, un débat similaire émerge sur les huiles végétales mais concernant l'utilisation de l'hexane uniquement. Cet auxiliaire technologique, autorisé au sein de l'Union européenne avec des seuils très limités (1 mg/kg) est utilisé dans les fabrications d'huile ou de margarine. Cependant, ce serait « *un solvant neurotoxique avéré, suspecté d'être reprotoxique*⁵ et *un potentiel perturbateur endocrinien* »⁶ selon Greenpeace. En mai dernier, la Commission européenne a chargé l'EFSA (European Food Safety Authority) de réévaluer la sécurité de l'utilisation de l'hexane dans l'agroalimentaire. Début novembre, les députés français ont approuvé une taxation de l'hexane (0,3 centime €/litre⁷) dans le cadre de l'examen en première lecture du budget de la Sécurité sociale. Les revenus liés à cette taxe seront employés pour accompagner les industriels dans la reformulation de leurs produits ainsi que pour réaliser des actions de prévention.

Face à cette diabolisation des « huiles de graines », des industriels et restaurateurs américains reformulent leurs produits pour obtenir la certification « Seed Oil Free »



Aux États-Unis, certains industriels et restaurateurs surfent sur la tendance « anti-huiles de graines » et choisissent de les supprimer de leurs recettes. En 2025, 28% des Américains déclarent éviter de consommer ces huiles.

Face à ce constat, la chaîne de restaurants True Food Kitchen⁸ a voulu marquer le coup en convertissant en moins d'une semaine l'ensemble de ses 46 enseignes au « 100% sans huile de graines », en privilégiant les huiles d'avocat et d'olive.

BOA Steakhouse a suivi, en remplaçant toutes ses huiles dans les vinaigrettes, sauces et cuissons par de l'huile d'avocat, d'olive et du suif de bœuf – affirmant répondre à la demande croissante de transparence et d'ingrédients sains.

⁴ Food Dive « Food companies consider switching from seed oils », août 2025

⁵ Qui peut nuire à la fertilité, au développement embryonnaire ou provoquer des malformations génitales

⁶ Le Figaro « Un « scandale sanitaire » : qu'est-ce que l'hexane, cet inquiétant solvant invisible qui se retrouve dans nos assiettes ? »

⁷ BFM Business « Les députés approuvent une taxe sur l'hexane », novembre 2025

⁸ Restaurant Business “Another restaurant chain takes a stance against seed oils”, février 2025



Côté industriel, Real Good Foods, spécialiste des plats préparés, annonce une conversion progressive au 100% sans huile de graines et lance sa **première gamme de poulet pané au suif de bœuf**. Sa Directrice Marketing affirme que « *le mouvement sans huile de graines est devenu une véritable tendance de fond dans le secteur alimentaire* ».

Dans ce contexte, le label « *Seed Oil Free Certified* », délivré par la Seed Oil Free Alliance se met en place en mai 2025. Pour le moment, 27 marques⁹ sont identifiées comme bénéficiant de cette certification. Les huiles autorisées incluent celles issues de fruits (olive, avocat, coco, palmier), le beurre et les graisses animales. **Le nombre de produits labellisés reste extrêmement faible** : sur Mintel, seule une marque de barres protéinées est recensée. Toutefois, des mentions comme « *100 % avocado oil* » ou « *cooked in pure beef tallow, no processed oil* » **se multiplient**. L'huile d'avocat gagne notamment du terrain aux États-Unis. Sur les 11 premiers mois de 2025, 232 lancements de produits en contiennent, soit 72% de plus que sur la même période en 2024.

Conséquences pour les industriels européens

Si les prochaines recommandations nutritionnelles américaines excluent les huiles de graines au profit des graisses saturées ou des huiles d'avocat et d'olive, la reformulation deviendra probablement incontournable. **Les industriels européens implantés aux États-Unis ou exportant vers ce marché devront s'adapter à cette tendance**. Cela complexifiera leur processus de production mais également leur stratégie marketing étant donné que les produits destinés aux États-Unis n'intègreront pas les mêmes ingrédients qu'en Europe.

Et pourtant, l'administration Trump semble mettre la santé au cœur de son mandat, avec le lancement du programme « Make America Healthy Again » en 2025...

Lancé début 2025 sous la responsabilité du Ministre de la santé Robert Kennedy Jr. « *Make America Healthy Again* » (MAHA) vise à améliorer la santé des Américains et notamment des enfants. Aujourd'hui, **40%¹⁰ de la population est considérée diabétique ou prédiabétique¹¹** et 6 personnes sur 10 souffrent d'au moins une maladie chronique.

Dans le secteur alimentaire, l'une des mesures phares de l'administration Trump concerne les **colorants alimentaires d'origine pétrochimique**. La FDA (Food & Drug Administration) prévoit de **les interdire d'ici fin 2027¹² au profit de colorants d'origine naturelle**. Cette décision s'inscrit dans une volonté de réduire la consommation d'aliments ultra-transformés, qui représentent en moyenne 55 %¹³ des apports caloriques des Américains entre 2021 et 2023 — un record mondial.

Le Ministre de la santé s'est également engagé à réviser la norme GRAS « *Generally Recognized as Safe* »¹⁴, qui permet de déterminer si une substance ajoutée aux aliments est considérée comme sûre. Actuellement, deux procédures coexistent : la notification volontaire à la FDA, qui implique une évaluation officielle, et la procédure dite *self-affirmed GRAS*, dans laquelle le fabricant réalise sa propre évaluation via des experts indépendants. Le gouvernement souhaite supprimer cette seconde voie, jugée trop permissive, afin de renforcer la transparence et la sécurité des aliments.

...pour lutter notamment contre l'obésité, pierre angulaire du programme de D. Trump, via les médicaments anti-obésité

Les analogues du GLP-1 sont des **médicaments initialement développés pour les personnes diabétiques ou obèses**, mais leur usage s'est rapidement élargi à une population en surpoids. Ces traitements permettent une **perte de poids significative, entre 15 et 20%¹⁵ en quelques semaines**. À ce jour, seuls deux laboratoires ont réussi à commercialiser des médicaments efficaces : Novo Nordisk et ses produits Ozempic et Wegovy ainsi que Eli Lilly. Ce dernier a généré un chiffre d'affaires de 10 Md\$ au troisième trimestre 2025 grâce à son produit phare, Mounjaro.

⁹ Site de Seed Oil Free Alliance - www.seedoilfreecertified.com

¹⁰ Site de l'US Department of Health and Human Services

¹¹ Phase intermédiaire située entre un métabolisme glucidique normal et le diabète de type 2 – situation réversible si changement de modes de vie

¹² Site de la FDA "Tracking Food Industry Pledges to Remove Petroleum Based Food Dyes"

¹³ National Center for Health Statistics : "Ultra-processed Food Consumption in Youth and Adults: United States, August 2021–August 2023"

¹⁴ Site de l'US Department of Health and Human Services

¹⁵ Journal International de Médecine : « Etats-Unis : l'obésité en baisse, merci Wegovy ? »



Les analogues du GLP-1 doivent être administrés par injection quotidienne mais plusieurs innovations sont en cours de développement. La biotech Metsera¹⁶ travaille notamment sur des formes orales qui seraient tout aussi efficaces ainsi que sur des injections à fréquence mensuelle.

Malgré un prix très élevé, ces médicaments se sont rapidement imposés dans ce pays où l'obésité et le diabète sont des véritables problèmes sanitaires. Si seulement 5,8% de la population américaine était sous traitement analogue GLP-1 en 2024, ils sont désormais plus de **42 M (12,4%¹⁷ de la population)** à en consommer. Toutefois,

une étude clinique révèle que **50% des patients arrêtent le traitement au bout d'un an et 70%¹⁸ au bout de deux ans**, en raison des effets secondaires. Les diabétiques, qui peuvent ainsi se passer d'autres traitements plus contraignants, sont les plus assidus. Certains patients reprennent des injections après deux ans, une fois qu'ils constatent tous les bénéfices perdus. Pour être pleinement efficace, ce médicament doit être pris à vie.

L'impact de ces solutions sur la santé publique semble significatif. Pour la première fois depuis des décennies, le taux d'obésité est en baisse aux États-Unis, selon l'institut Gallup. En 3 ans seulement, le pays aurait enregistré 7,6 M d'obèses en moins. Toutefois, cette amélioration ne va, pour le moment, pas de pair avec la baisse du diabète. 13,8% des Américains restent concernés par cette maladie en 2025, contre 12,3% en 2021.

Aujourd'hui, le principal frein à une adoption plus large reste le prix. La Maison Blanche a mené des négociations avec Novo Nordisk et Eli Lilly qui ont permis d'abaisser le coût de ces médicaments à 245-350\$/mois pour 2026, contre 1300\$ pour Wegovy et 1080\$ pour le Mounjaro actuellement¹⁹.

En France, si le nombre de consommateurs reste faible en raison d'un prix élevé (300-400 €/mois), une démocratisation pourrait s'amorcer car depuis juin les médecins généralistes sont habilités à prescrire ces médicaments²⁰.

La question de l'impact de ces médicaments sur la consommation alimentaire se pose. Les patients sous traitement voient leurs envies et besoins alimentaires évoluer. Ils souhaitent réduire les quantités

consommées tout en augmentant leur apport en fibres et en protéines.

Les géants de l'agroalimentaire comme Nestlé et Danone tentent de transformer ce changement de consommation en opportunité. Ils proposent désormais des gammes de produits destinées à ces consommateurs. Avec sa marque « Vital Pursuit » Nestlé se positionne entre l'alimentation classique et le complément alimentaire : des pizzas, pâtes, céréales complètes et sandwichs enrichies en fibres et protéines avec des portions adaptées à l'appétit des patients. Ces évolutions de consommation ouvrent de réelles opportunités d'innovation que ce soit en B2C, avec des produits ciblant ces nouveaux consommateurs, ou bien en B2B, via des ingrédients adaptés aux besoins des industriels positionnés sur ce segment.

¹⁶ Les Echos : « Coupe-faim : bataille à couteaux tirés entre Novo Nordisk et Pfizer pour emporter le spécialiste de l'obésité Metsera »

¹⁷ Journal International de Médecine : « Etats-Unis : l'obésité en baisse, merci Wegovy ? »

¹⁸ Conférence B.L - chercheuse, professeur à l'université de Columbia dans le département endocrinologie. Spécialiste de la chirurgie bariatrique

¹⁹ Les Echos « Un deal avec Trump sur les droits de douane : Novo Nordisk et Eli Lilly abaissent drastiquement le prix de leurs médicaments anti-obésité »

²⁰ Journal International de Médecine : « Les généralistes bientôt autorisés à prescrire les médicaments anti-obésité »



Enfin, les analogues GLP-1 devraient avoir un impact sur la restauration hors domicile (RHD). Les patients sous traitement, moins sujets aux pulsions alimentaires, peuvent prendre le temps d'acheter des produits frais et de davantage cuisiner chez eux. Les sorties en restauration, notamment pour les CSP les moins aisées, devraient se réduire. Concernant les CSP+, la RHD étant un également un moyen de sociabilisation, l'impact pourrait être moindre. Cependant, entre la recherche constante de gain de temps et la réduction de l'appétit en lien avec ces médicaments, la pause déjeuner pourrait être menacée. Disparaîtra-t-elle, comme les déjeuners d'affaires dans La City de Londres²¹ ?

... Que retenir ?

Les évolutions récentes en termes de santé publique aux États-Unis, sans fondement scientifique rappelons-le, conduisent les industriels de l'agroalimentaire à s'interroger sur les opportunités et menaces pour leurs activités. Si certains acteurs ont déjà engagé ou envisagent une reformulation de leurs produits, il demeure essentiel de rester agile face à un contexte politique américain marqué par des retournements aussi soudains que radicaux. Attendons fin 2025 pour connaître le véritable contenu des nouvelles *Dietary Guidelines for Americans*.

²¹ Les Echos « La City de Londres a perdu son appétit pour les déjeuners d'affaires », 2023