

# La nutrition personnalisée, utopie ou cauchemar ?

*Avec DigitalFoodLab, nous estimons qu'un de nos rôles est de prendre le risque de prédire ce qui sera majeur demain dans le domaine FoodTech. La nutrition personnalisée fait partie des quelques sujets qui incarnent ce futur à la rencontre de l'alimentation et de la technologie.*

Temps de lecture : minute

---

24 décembre 2018

Article initialement publié en janvier 2018

Mais qu'est-ce que la nutrition personnalisée ? Il s'agit d'un ensemble de technologies ayant pour objectif de prédire ce dont chacun a besoin en termes de nutriments et de développer les produits qui correspondent. Aujourd'hui, les outils disponibles sont imparfaits et ne s'adressent qu'à des groupes de population, mais la recherche et les ambitions dans le domaine sont assez grandes pour imaginer la possibilité d'une alimentation à 100% personnalisée. Ce domaine de la FoodTech a le potentiel, d'ici 10 à 15 ans, pour créer un changement radical des comportements alimentaires, de la production agricole, de la transformation et de la distribution tels que nous les connaissons. On peut distinguer deux sous-domaines à la nutrition personnalisée : les services permettant de déterminer ses propres besoins et l'offre de produits individualisés.

**Savoir ce que je dois manger : est ce**

## possible ?

Il n'est pas sérieux de dire aujourd'hui que l'on peut scientifiquement déterminer une alimentation 100% personnalisée pour un individu de manière automatique. Les meilleures techniques, utilisées dans le monde du sport, ne sont pas répliquables à grande échelle. Cependant, on voit se multiplier des startups travaillant dans le domaine de la génomique. La plus connue d'entre elle, [23andme](#), propose un test qui pourra vous indiquer entre autres une possible intolérance au lactose, votre " poids génétique ".

[Helix](#) propose d'aller beaucoup plus loin avec une estimation de vos besoins sur certaines vitamines, votre réponse aux glucides, à l'alcool ou à la caféine. L'objectif final étant de vous accompagner dans des programmes sportifs ou de perte de poids.

Les données scientifiques ne sont encore suffisamment déterminantes que pour quelques informations comme l'intolérance au lactose. Cependant, l'accumulation de données par ces startups leur permet de bâtir une base de données de plus en plus importante qui sera déterminante apporter de nouvelles preuves.

## Un sujet qui dérange

Dans les échanges que nous pouvons avoir, la nutrition personnalisée est probablement le sujet qui dérange le plus nos interlocuteurs quand nous leur présentons la FoodTech et ses tendances.

Le sujet est en effet particulièrement sensible en France où les tests génomiques commerciaux ne sont pas légaux (ils le sont dans presque tous les pays anglo-saxons). L'émergence de ces tests pose de trois problèmes fondamentaux. Premièrement cela veut dire qu'il n'y a plus d'ingrédients ou même de mode d'alimentation bon pour tout le monde.

Cela perturbe beaucoup de préjugés et d'idées que l'on se fait sur ce que " bien manger " veut dire. Deuxièmement, cela suppose un déterminisme génétique difficile à accepter qui ravive la question éternelle entre ceux " qui veulent savoir et ceux qui préfèrent ignorer ". Enfin, si chacun a une alimentation idéale différente et personnelle, cela remet en cause le repas comme lieu de partage.

En termes pratiques, la question de la sécurité des données ne peut pas être ignorée. On peut déjà facilement imaginer assureurs ou employeurs qui pourraient proposer le test et des bonus pour les personnes qui s'alimentent de façon optimale.

## Une disruption complète de l'alimentaire par les startups

Si l'on vous dit que vous êtes surement intolérant au lactose, vous adapterez probablement votre alimentation. C'est bien l'objectif de ces startups. Pourtant peu d'entre elles ont vocation à se concentrer uniquement sur les tests.

Aujourd'hui, elles vendent majoritairement les tests à perte. Une partie d'entre elles sont encore dans une phase de R&D avec l'objectif de constituer la plus grande base de données possibles leur permettant de développer par la suite des tests plus précis et uniques. C'est probablement le cas de 23andme avec ses tests à 200\$.

Helix, mentionnée plus haut, propose aux personnes qui font le test toute une gamme de services, qu'il s'agisse de régimes, de programmes de sport ou de se faire imprimer une écharpe " unique " au motif de son ADN.



Plus ambitieux, Habit est probablement la startup à suivre dans ce domaine s'il ne fallait en retenir qu'une. Fondée par des entrepreneurs qui avaient déjà connu un premier succès, elle a été immédiatement financée à hauteur de 32 millions de dollars par Campbell. La startup propose un kit composé d'un test génomique, de micro-tests sanguins (la bonne combinaison pour connaître le génome et son expression dans le sang, ce qui permet de valider les informations) et d'une boisson influençant votre taux de glucose. Dès aujourd'hui, en plus du conseil reçu en réponse aux tests, la startup a développé une offre d'abonnement pour des plats préparés, totalement personnalisés pour vous et livrés à votre porte.

## Un catalyseur pour accélérer la personnalisation de l'alimentation

Nous allons vers une alimentation plus personnalisée et plus proche du consommateur final. Ces nouvelles technologies sont juste un catalyseur pour accélérer ce phénomène. Pour de nouveaux entrepreneurs, le potentiel dans ce domaine est gigantesque sur le conseil et l'accompagnement : pour choisir les bons plats au restaurant, faire un régime ou augmenter ses succès à la salle de sport. Le potentiel est

également très grand dans la création de nouveaux produits, qu'il s'agisse de meal kits personnalisés, de plats préparés ou de vitamines. Avec DigitalFoodLab, nous encourageons les entrepreneurs à s'intéresser à cette thématique en France et en Europe afin de faire évoluer la législation et ne pas laisser les startups américaines prendre un monopole sur ce secteur.

---

Article écrit par Matthieu Vincent & Jérémie Prouteau, DigitalFoodLab