

Une étude sur la consommation d'algues par les Suédois

23 juin 2026

Les algues sont des aliments intéressants sur le plan nutritionnel : richesse en protéines, fibres et micronutriments ; pauvreté en calories et en graisses. Pourtant, leur consommation reste faible. Une étude parue en mai 2026 dans la revue *Future Foods* analyse ce paradoxe en prenant l'exemple de la Suède. Les auteurs ont mené une enquête sur les connaissances des consommateurs suédois en matière d'algues (macro-algues) et sur leurs usages culinaires. Un questionnaire en ligne abordait plusieurs thèmes : la durabilité de la production d'algues, les motivations à les consommer, les aspects sensoriels, la santé, etc. 199 réponses ont été retenues et analysées.

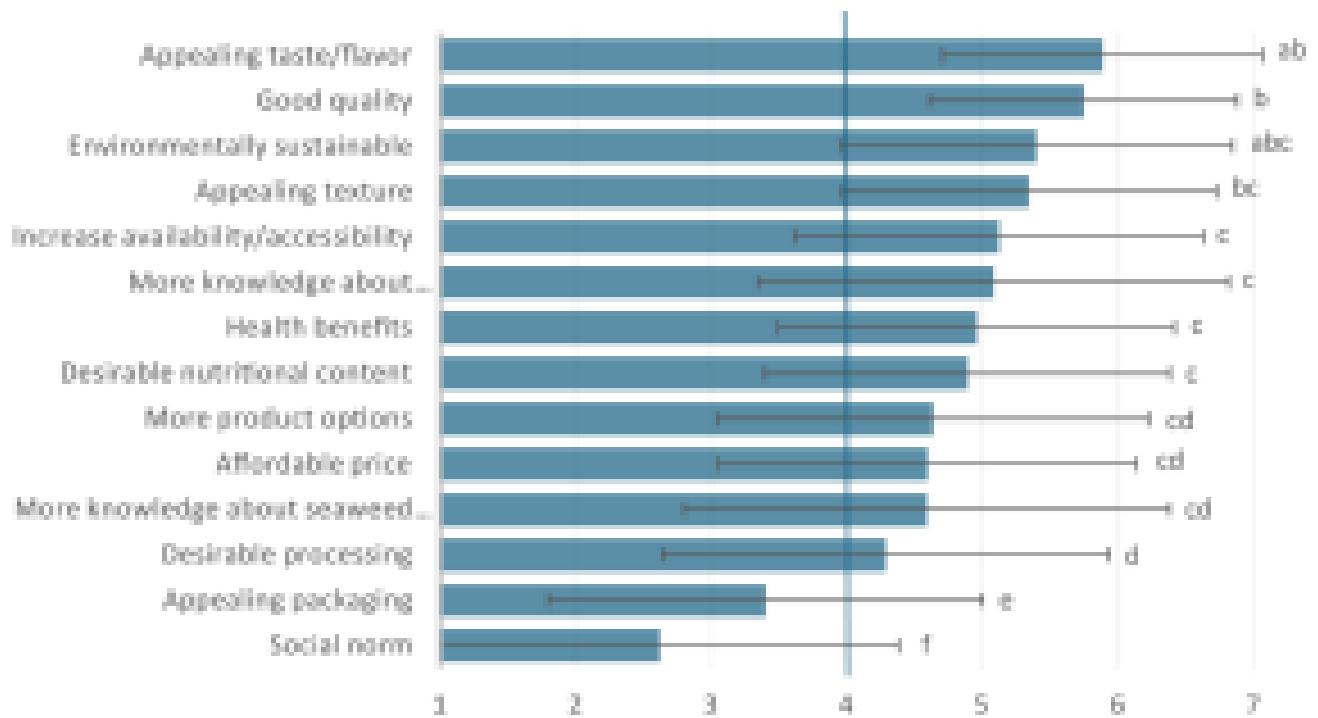
41 % des répondants consomment des algues au moins une fois par mois. Cette consommation est plus importante chez les jeunes, les femmes et les végétaliens, végétariens ou flexitariens. Les participants associent souvent les algues au goûts salé (70 %), marin (63 %) ou umami (61 %). Ils préfèrent les consommer dans des plats salés plutôt que sucrés. Seulement 4 % ne souhaitent pas du tout en manger.

Pour 13 % des répondants, les algues permettent un apport en protéines au même titre que la viande, le poisson et les légumineuses. Une part variable les identifie correctement comme une bonne source de minéraux (60 %), d'acides aminés (41 %) et de fibres (33 %). Bien qu'un tiers des répondants ne voie aucune conséquence néfaste pour la santé liée à la consommation d'algues, 50 % les associent aux métaux lourds (ex. mercure) et 15 % à une toxicité partielle.

Les principaux facteurs qui incitent à consommer des algues sont, dans l'ordre : leur goût, leurs qualités nutritionnelles, leur absence d'impact sur l'environnement, leur texture, leur accessibilité (figure). En revanche, les enquêtés considèrent que des freins à leur consommation résident dans la méconnaissance de cette denrée, la difficulté de la cuisiner ou la faible diversité des préparations prêtes à consommer disponibles.

Les auteurs conseillent de donner davantage d'informations aux consommateurs sur les différentes formes et espèces comestibles, sur la manière de les incorporer dans les plats existants et leurs intérêts nutritionnels. Ils recommandent à l'industrie agro-alimentaire de créer des produits plus variés dans leurs formes (préparations solides et liquides, etc.) et dans leur goût (salé, sucré, etc.), de les mettre plus en valeur dans la distribution, et de lancer des campagnes de presse et de publicité.

Motivations des répondants à consommer des algues



Source : *Future Foods*

Lecture : le questionnaire étudie l'importance (notée de 1 à 7, 1 correspondant à une importance faible) de différentes raisons de consommer des algues selon les répondants. Sont étudiés le goût, la qualité, la soutenabilité, la texture, l'achalandage, la connaissance des algues, les bénéfices pour la santé, les propriétés nutritionnelles, les types de présentation, le prix, la connaissance sur la façon de les préparer, le packaging, la norme sociale.

Franck Bourdy, Centre d'études et de prospective

Source : [Future Foods](#)