

ELLEN DE MEESTER  
ellen.demeester@lematin dimanche.ch

Glissées dans un packaging attrayant, trônant souvent aux côtés du beurre de cacahuète haut de gamme ou des snacks véganes, les poudres protéinées passeraient presque inaperçues. Elles ont pourtant le vent en poupe sur les réseaux sociaux, surtout depuis qu'une communauté jeune, nouvellement végane ou végétarienne, s'inquiète de développer des carences. Sur Instagram, certains influenceurs culinaires, férus de sport ou juste à l'affût d'un mode de vie plus sain, saupoudrent ainsi allègrement ces préparations farineuses enrichies en protéines, présentées comme des bombes d'énergie. Et qui pourrait leur en vouloir? La protéine possède, encore aujourd'hui, une réputation stellaire: on l'imagine pauvre en calories, rassasiant, miraculeuse pour la performance et l'augmentation de la masse musculaire... Cependant, bon nombre de ces croyances ancrées dans nos esprits s'avèrent trompeuses. Le vrai du faux en quelques points...

### 1 Que sont les protéines?

Ainsi que le rappelle Véronique Di Vetta, diététicienne ASDD au CHUV, cette macromolécule est un composant essentiel de toutes les cellules: «Les protéines sont des chaînes plus ou moins longues d'acides aminés, résume-t-elle. Le corps humain a besoin d'une vingtaine d'acides aminés pour constituer ses propres protéines: il en synthétise certaines, mais neuf acides aminés ne peuvent être fabriqués par l'organisme et doivent donc provenir de notre alimentation.»

### 2 À quoi servent-elles?

Leurs fonctions sont multiples et justifient largement la crainte répandue d'en manquer: «Certaines protéines servent à la structure des muscles et des tissus, d'autres au bon fonctionnement du système immunitaire, d'autres encore soutiennent la digestion, énumère l'experte. Elles jouent aussi un rôle favorable pour la densité osseuse et peuvent également fournir de l'énergie.» Pour toutes ces raisons, il est évidemment essentiel de manger suffisamment de protéines au quotidien, soit environ 0,8 g par kilo de poids pour les personnes lambda ne pratiquant pas une activité sportive intense. Une ration plutôt minime, donc, qui fait que le surplus est bien plus courant que la carence: «De manière générale, en Occident, nous avons tendance à consommer trop de protéines d'origine animale, note Anne-Catherine Morend, diététicienne ASDD et directrice d'Alpha-Nutrition. On pense que la protéine n'a aucun impact sur la prise de poids et qu'elle est facilement éliminée par nos urines, mais ce n'est pas le cas: si nous la consommons en excès, elle peut se transformer en graisse.» Voilà qui pourrait légèrement désillusionner les adeptes des poudres protéinées!

### 3 À qui sont-elles vraiment utiles?

Pour Tania Lehmann, diététicienne indépendante et coordinatrice Fourchette Verte Genève, «ces produits ne sont recommandés que dans des cas spécifiques, sachant qu'on devrait pouvoir couvrir tous nos besoins nutritionnels via les aliments. Ils peuvent s'avérer utiles pour les sportifs de haut niveau ayant peu de possibilités de ravitaillement pendant leur activité, ainsi que pour les personnes dénutries, qui ont besoin de plats enrichis en protéines.» Et Véronique Di Vetta d'ajouter: «C'est notamment le cas des personnes malades, celles qui ont perdu volontairement ou non du poids, ainsi que des personnes âgées souffrant de problèmes dentaires, doublés d'une perte d'appétit. Certaines personnes végétaliennes excluant de leur alimentation tout produit animal peuvent également être concernées.» En d'autres termes, ces produits représentent une solution potentielle face à une carence sérieuse.

# Les poudres protéinées: une illusion de bien-être

Ces produits séduisent de plus en plus d'influenceurs culinaires, qui en incorporent volontiers à leurs recettes. Des spécialistes font le point sur cette nouvelle habitude alimentaire.

### 4 Ont-elles des contre-indications?

Véronique Di Vetta met en garde: «L'Agence nationale (française) de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) déconseille fortement aux individus présentant des facteurs de risque cardiovasculaire ou souffrant d'une cardiopathie ou d'une altération de la fonction rénale ou hépatique de consommer ces produits alimentaires.» À noter également que ceux-ci contiennent souvent des édulcorants et des stabilisants, surtout lorsqu'ils sont aromatisés, ce qui les expédie dans la catégorie des produits transformés.

### 5 Quid des véganes?

Ces poudres du commerce attirent avant tout les personnes véganes, qui ont plus de risque que d'autres de présenter une carence en protéines. Une personne végétarienne, consommant du lait, des œufs ou du fromage, aura moins de mal à couvrir ses besoins. Cependant, si les expertes estiment ces produits utiles lorsqu'un véritable manque de protéines est identifié, elles relèvent également qu'à terme, une alimentation adaptée devra prendre le relais.

### 6 Protéines animales ou végétales?

Il convient aussi de distinguer les poudres protéinées d'origine animale des poudres protéinées d'origine végétale: «Les végétariens se tournent souvent vers la Whey protéine, issue du lait, et très fortement ancrée dans leurs habitudes, rappelle Anne-Catherine Morend. Il s'agit toutefois d'un produit industrialisé, qui peut contenir beaucoup d'additifs, dont des épaississants, des émulsifiants, des édulcorants... Au rayon végane, on trouve des alternatives à base de poudre de protéine de chanvre, qu'on ajoute notamment dans

téinées d'origine animale des poudres protéinées d'origine végétale: «Les végétariens se tournent souvent vers la Whey protéine, issue du lait, et très fortement ancrée dans leurs habitudes, rappelle Anne-Catherine Morend. Il s'agit toutefois d'un produit industrialisé, qui peut contenir beaucoup d'additifs, dont des épaississants, des émulsifiants, des édulcorants... Au rayon végane, on trouve des alternatives à base de poudre de protéine de chanvre, qu'on ajoute notamment dans



«Si nous consommons des protéines en excès, elles peuvent se transformer en graisse»

Anne-Catherine Morend, diététicienne ASDD et directrice d'Alpha-Nutrition

des birchers ou des mueslis. Celles-ci sont meilleures, mais tout dépend des situations qui nous poussent à les consommer.» En d'autres termes, aucun excès n'est bon et l'utilisation des poudres protéinées dans une pâtisserie, une barre chocolatée ou une boisson devrait donc rester ponctuelle.

### 7 Comment ne pas risquer une carence?

Comment éviter une carence en protéines, surtout lorsqu'on adopte le régime végétalien? Choisir les bons ingrédients pour couvrir nos besoins: «Les protéines animales contiennent souvent plus d'acides aminés essentiels que les protéines végétales, précise Véronique Di Vetta. Mais la combinaison de plusieurs aliments d'origine végétale peut augmenter leur valeur biologique.» Ainsi, afin d'assurer que tous les acides aminés nécessaires sont au menu, Tania Lehmann recommande de combiner céréales et légumineuses, graines ou fruits à coque, idéalement à chaque repas: «Le houmous est un bon exemple, puisqu'il se compose de pois chiches et de purée de sésame», précise-t-elle. Autrement, il est intéressant de puiser dans des sources de protéines végétales telles que le soja, le seitan ou encore le quorn, qu'on déniche de plus en plus facilement en grande surface.

### 8 Et quand on est sportif?

Indépendamment du régime choisi, les poudres protéinées, souvent sous forme de boissons ou de snacks, restent très populaires dans les salles de sport, notamment pour ceux qui souhaitent développer leur masse musculaire. Mais, là aussi, il semblerait qu'elles ne soient pas vraiment indispensables: «On imagine consommer un en-cas pauvre en calories et rassasiant, mais qui ne nous apporte pas beaucoup d'énergie et nous satisfait seulement durant une courte période, remarque Anne-Catherine Morend. Les édulcorants que certains contiennent leur donnent une saveur sucrée, mais lorsqu'on pratique un sport de force, tel que le crossfit, on a besoin de l'énergie apportée par de vrais sucres.» De plus, comme le précise Tania Lehmann, il faut que l'activité sportive soit vraiment très intense pour justifier la consommation de ces produits: «En buvant un grand verre de lait, un sportif peut déjà consommer 10 g de protéines, indique-t-elle. Je conseille plutôt aux sportifs de bon niveau ayant, selon leur entraînement, besoin d'un apport plus important, de manger du séré, également très riche en protéines.»

### 9 Une fausse bonne conscience?

Pour Véronique Di Vetta, consommer régulièrement des boissons à base de poudres protéinées alors qu'on n'en a pas besoin nous éloigne aussi de l'acte de manger: «Il faut se demander: est-ce manger que de boire une boisson à base de poudre diluée à la place d'un repas? En plus, ces boissons se consomment très rapidement, souvent à la va-vite, avec une fausse bonne conscience d'avoir ingurgité un produit valorisé ou enrichi.» Bref, même dans le milieu sportif, les poudres protéinées ou les aliments artificiellement enrichis en protéines ne semblent pas à la hauteur de leur popularité: à l'exception de certains cas très précis, la solution réside plutôt dans les produits alimentaires bruts. Elle conclut: «Conservons donc le plaisir de manger de vrais aliments, plutôt que d'ingérer des nutriments en poudre!»



Les poudres protéinées sont recommandées dans des cas très spécifiques: pour des sportifs de haut niveau ayant peu de possibilités de ravitaillement pendant leur activité et pour les personnes dénutries. iStock

