

« Ne vous laissez pas abuser par les aliments enrichis en protéines »

Par **Trui Engels**

Les rayons des supermarchés regorgent de ces produits. Sont-ils vraiment bons pour la santé ?

« De la foutaise », affirment les nutritionnistes.

Yaourts, puddings et boissons, biscuits, crêpes, chips et même de la bière hyperprotéinée pour booster l'énergie et le « soutien musculaire ». Beaucoup de gens, convaincus par des influenceurs issus du monde du fitness, se ruent sur ce type d'aliments. Mais qui dit supplément en protéines dit aussi supplément de prix.

« L'industrie agrolimentaire veut nous persuader qu'acheter ces produits participe d'une démarche saine, commente l'organisation non gouvernementale de défense des consommateurs Foodwatch, mais il s'agit surtout d'une stratégie marketing pour pouvoir augmenter les prix. Que ceux qui souhaitent commencer l'année en bonne santé oublient ce type d'aliments. Prenez plutôt une poignée de cacahuètes non salées. Elles contiennent davantage de protéines qu'une de ces barres, par exemple. »

Pourquoi les protéines semblent-elles saines ?

« On lit partout qu'il est important d'en manger suffisamment, avance Hella Van Laer, nutritionniste et autrice d'ouvrages sur le sujet. Il est certain que les personnes âgées ne consomment pas toujours la quantité quotidienne dont elles ont besoin. Par ailleurs, les adeptes de la musculation ont besoin d'un apport supplémentaire pour prendre de la masse. Les protéines sont aussi appréciées parce que, comme les glucides, elles ne contiennent que quatre kilocalories par gramme. Les graisses, elles, en contiennent neuf. En outre, elles rassasient. Le secteur alimentaire capitalise donc énormément sur cet effet de satiété et sur leur image "sportive". »

Notre alimentation en contient-elle assez ?

En principe, celui qui adopte une alimentation « normale » et ne pratique pas une activité physique de manière excessive en consomme suffisamment. En moyenne, l'apport en protéines dépasse même la quantité recommandée de 0,8 gramme par kilo de poids et par jour. En effet, les Belges



mangent volontiers des produits laitiers, de la viande, du poisson et des œufs. Les 65+ qui n'en consomment pas assez, en revanche, perdent de la masse musculaire, de la force et du poids. Un apport supplémentaire s'avère alors nécessaire.

Quid des végétariens et végétaliens ?

Il est recommandé d'augmenter l'apport quotidien de 20 % (pour les végétariens) ou de 30 % (pour les végétaliens), car « les protéines d'origine végétale contiennent moins d'acides aminés essentiels, les éléments constitutifs des protéines, précise Hella Van Laer. Les protéines animales, elles, présentent exactement la même structure que celles de l'homme. Il est donc préférable de combiner différentes sources, en variant suffisamment les légumes, les céréales et les légumineuses. Pour remplacer la viande, on peut opter pour du seitan, du tempeh ou du tofu. »

Les produits enrichis sont-ils sains ?

Les chips restent des chips, même si elles sont enrichies en protéines. Et nul ne prend subitement du muscle sans faire de



GETTY IMAGES

l'exercice. En outre, en cas d'excès, les calories superflues sont stockées sous forme de graisse avec, pour conséquence, une prise de poids. Sans compter qu'une consommation excessive peut nuire aux reins. Enfin, les aliments enrichis sont très transformés et souvent de moindre qualité, notamment parce qu'ils contiennent des additifs potentiellement nocifs. « Quand on lit la liste des ingrédients d'une barre protéinée, détaille Hella Van Laer, on constate très vite qu'elle n'a souvent rien de sain. Les aliments trop transformés peuvent aussi engendrer une forme d'addiction, en partie parce que leur goût sucré provient d'édulcorants qui donnent envie d'en manger davantage. De nombreux produits hyperprotéinés ont également tendance à contenir des sucres plus classiques. Le monde à l'envers, en d'autres termes. »

Toutefois, en étant attentif, suggère la nutritionniste, on peut trouver des barres à haute teneur en protéines et de bonne qualité : « Avec des ingrédients non transformés, très riches en fibres. » Au supermarché, la consigne reste donc de comparer rigoureusement les étiquettes.

Quantité de protéines par 100 grammes

- Œufs** : 24 grammes
- Blanc de poulet** : 21 grammes
- Saumon** : 20 grammes
- Tofu** : 12 grammes
- Skyr** : 10 grammes
- Fromage à pâte molle** : 9 grammes
- Lentilles** : 9 grammes
- Pois chiches** : 8 grammes

Existe-t-il d'autres options ?

Celui qui souhaite consommer davantage de protéines, poursuit Hella Van Laer, choisira alors des aliments « basiques » et bon marché. « La source par excellence est le blanc de poulet, suivi du fromage blanc et de son cousin plus tendance, le skyr. Dans tous les cas, on optera pour la version nature. Le yaourt grec et le yaourt nature contiennent eux aussi des protéines, mais nettement moins que le skyr ou le fromage blanc, par ailleurs moins chers. En choisissant un yaourt enrichi, mieux vaut toujours vérifier l'étiquette. Quoi qu'il en soit, ne vous laissez pas abuser. La viande de bœuf non transformée et maigre est également une bonne source. Parmi les fruits à coque, les cacahuètes (qui sont en réalité des légumineuses) contiennent le plus de protéines, suivies par les amandes, les pistaches et les noix de cajou. Du côté des légumes secs, les haricots rouges sont les champions absolus des protéines et sont également riches en fibres. Malheureusement, ils ne font pas l'unanimité auprès des Belges. Les autres sources de protéines sont les lentilles, les haricots bruns et noirs, les edamames (fèves de soja), les pois chiches, les petits pois, les flocons d'avoine, l'épeautre et les pâtes complètes. » Il peut aussi être judicieux de mettre régulièrement des œufs au menu. Il sont particulièrement nutritifs et le jaune contient de la vitamine D.

Les sportifs ont-ils besoin de protéines supplémentaires ?

Si l'on pratique une activité sportive modérée, les besoins quotidiens en protéines n'augmentent pas. « Pour les adeptes de la musculation, c'est autre chose, concède Hella Van Laer. Après une bonne séance d'entraînement, ils auront besoin d'un apport supplémentaire, soit environ 1,2 à deux grammes par kilo de poids corporel et par jour. Cependant, les athlètes n'ont pas besoin de produits coûteux et enrichis, plutôt d'aliments de base riches en protéines, à intégrer dans un menu équilibré. »

Outre une quantité suffisante de protéines, insiste la nutritionniste, « il est évidemment important de manger suffisamment de légumes, ainsi que des graisses saines que l'on trouve, entre autres, dans les noix, l'huile d'olive, les graines, les amandes, les poissons gras et les avocats. » ●