

renouer avec la croissance. Barilla, Justin Bridou ou Intermarché, entre autres, misent également sur le "protéiné".

Des rôles essentiels

Les protéines, ces grandes molécules complexes, jouent effectivement de nombreux rôles essentiels dans notre corps. Notamment pour le renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, des ongles, des os, de la peau; ou encore pour la digestion, le transport de l'oxygène ou l'immunité. Or, les protéines sont elles-mêmes constituées de molécules plus simples: les acides aminés, dont neuf ne peuvent être synthétisés par l'organisme. Il faut donc les apporter chaque jour à notre corps via l'alimentation.

"Protéine, c'est le mot-clé qui fait le buzz pour le moment en nutrition. Il suffit de voir l'évolution dans l'emballage des aliments, constate Nicolas Guggenbühl, professeur de nutrition et de diététique à l'Institut Paul Lambin (Haute école Léonard de Vinci). On observe un mouvement en faveur des protéines depuis quelques années. Pourquoi? Parce que les protéines sont associées aux muscles. C'est 'l'antigras' dans l'organisme, sachant que le corps est fait de masse maigre et de masse grasse. Or, cela fait des décennies que l'on nous stresse avec le gras et l'obésité. Les protéines, c'est le contraire: c'est le muscle, la matière noble. Les protéines sont donc associées au sport, parce que dans le sport, il faut du muscle et pour faire du muscle, il faut des protéines. C'est vrai, sauf que le muscle ne se fabrique pas tout seul! Il ne suffit pas de manger plus de protéines pour faire plus de muscle. Pour faire davantage de muscle, il faut le faire travailler davantage. Et alors seulement, le muscle va nécessiter un peu plus de protéines."

Une surcharge contre-productive

En outre, les études montrent que les Belges ne sont pas en carence de protéines. Loin de là. *"On en mange déjà suffisamment, voire largement suffisamment, confirme Nicolas Guggenbühl. Il n'y a donc pas d'intérêt à manger davantage de protéines. Notre niveau de consommation de protéines aujourd'hui correspond déjà au niveau d'un sportif - pas d'élite - mais d'un sportif tout de même. C'est-à-dire que nous pourrions déjà, avec ce que l'on mange, construire beaucoup plus de muscles, si nous étions plus actifs."*

En revanche, si l'on ingère beaucoup de protéines et que l'on ne fait pas le sport "correspondant", celles-ci seront éliminées. *"Toutes les protéines qui ne seront pas utilisées par les muscles devront être métabolisées. Cela représente donc une surcharge de travail pour l'organisme. Une perte d'énergie et de ressources: on consomme plus et on pollue plus, pour rien!"*

Quant aux jeunes qui veulent "s'assécher" - sous-entendu se muscler - et qui se ruent sur les protéines, persuadés que cela produira du muscle, c'est peine perdue, prévient Nicolas Guggenbühl. De même, certains régimes dits *low carbohydrates* voire "céto-gènes" misent aussi sur les sources de protéines, en mettant

de côté les glucides comme les céréales. *"Un mode alimentaire très tendance, mais qui n'est pas justifié d'un point de vue scientifique."*

Dans les diètes "protéinées", une des idées est que les protéines "calent", ce qui permettrait de manger moins, sans avoir faim. Hélas... *"Bien que l'on dise que les protéines favorisent la satiété, cet effet n'est pas reconnu par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), qui est en charge d'examiner la véracité des allégations de santé, détaille Nicolas Guggenbühl. En cas de régime, les protéines sont certes importantes. Pour maintenir la masse maigre, dont les muscles, il faut en avoir en suffisance. Ce qui est déjà le cas d'une alimentation équilibrée. Mais consommer inutilement des protéines en grande quantité ne fera pas maigrir davantage. Ce serait trop simple!"*

Les protéines ne vous feront en tout cas pas grossir non plus. *"C'est bien leur avantage: elles ne sont pas impliquées dans la prise de poids. Cependant, les protéines sont rarement sous forme pure dans les aliments; il faut donc prendre en compte ce qu'elles accompagnent."*

Même le saucisson

Cette vigilance concerne aussi les produits hyperprotéinés que l'on trouve en magasin: *"On trouve par exemple des saucissons où l'aspect 'riche en protéines' est mis en avant, relève-t-il. Il y a aussi des produits laitiers, qu'on vous fait payer cher et vilain pour quelques protéines de plus. Nous n'avons pas besoin de ces produits. Il suffit d'avoir une alimentation composée des différentes familles alimentaires, avec une consommation modérée de protéines animales. Idem pour le végétarisme car il y a des protéines dans les végétaux. Si on intègre les glucides, les fruits à coque, les graines, il n'y a aucun problème pour obtenir des protéines, même sans viande et sans produits laitiers."*

De son côté, Testachats appelle les consommateurs à ne pas se laisser "dupes par cette stratégie purement marketing, visant à vous faire acheter des produits plus chers et bien souvent inutiles". Exemples repérés par l'association de consommateurs: le fromage Babybel rouge classique est presque moitié moins cher que son nouveau camarade noir protéiné, qui affiche 0,6 g de protéines en plus par portion. Et le Babybel rouge pourrait lui-même être considéré comme "riche en protéines". *"Dès lors, pourquoi sortir un nouveau produit protéiné, si ce n'est pour des raisons marketing?"* insistent les expertes nutrition de Testachats, Véronique Demierbe et Margot Dubuisson. *"Ces produits donnent l'impression d'être plus sains que leurs concurrents, ce qui est souvent faux. De nombreux aliments sont naturellement riches en protéines, de bonne qualité et moins coûteux sans pourtant arborer d'allégation."*

Des allégations "Riche en protéines" et "Source de protéines" ont été reconnues par l'Union européenne. Elles sont réservées aux produits dont les protéines représentent au moins 20% et 12% de la valeur énergétique de l'aliment.

Dans sa nouvelle pyramide, RFK Jr veut mettre fin à la "guerre aux protéines"

Aux États-Unis, les protéines règnent en maître sur la nouvelle pyramide alimentaire officielle. Présentée récemment par le ministre de la Santé, Robert F. Kennedy Jr, elle est aussi accompagnée de dix pages de lignes directrices. *"Nous mettons fin à la guerre aux protéines",* affirme RFK Jr. Une affirmation surprenante dans la mesure où les Américains en consomment déjà en suffisance et que, comme chez nous, les produits hyperprotéinés sont en plein boom.

Ce sont en particulier les protéines animales, comme les produits laitiers et la viande rouge, qui sont privilégiées dans la pyramide. En revanche, les céréales complètes se trouvent en bas, sachant qu'il s'agit d'une pyramide sur sa pointe (le but est de placer les aliments plus importants en haut, ce qui peut être considéré comme plus intuitif).

À l'encontre de la science

"Les messages donnés dans cette pyramide américaine vont complètement à l'encontre de quasiment toutes les recommandations alimentaires dans le monde", analyse le professeur à l'Institut Paul Lambin Nicolas Guggenbühl, qui fait partie des nombreux nutritionnistes à critiquer la nouvelle approche américaine. Selon lui, la méthode scientifiquement reconnue pour construire une pyramide alimentaire n'a pas été suivie. Celle-ci consiste en effet à analyser les relations (identifiées par la science) entre des aliments et le nombre d'années de vie en bonne santé. *"Or, le facteur de risque qui nous prend le plus grand nombre d'années de vie en bonne santé, aux États-Unis comme chez nous, c'est le manque de céréales complètes. Pourtant, celles-ci se retrouvent tout en bas de la pyramide, là où se trouve en général la viande rouge. Et ce alors que le deuxième facteur de risque qui prend le plus d'années de vie en bonne santé, ce sont les viandes transformées et la viande rouge. Deux familles d'aliments qui se retrouvent bien en évidence dans cette pyramide. Cela évoque un*

courant alimentaire très tendance qui privilégie les protéines (lire ci-contre) mais qui n'est pas justifié d'un point de vue scientifique."

Deux conseils incompatibles

La recommandation du ministère américain de la Santé est passée de 0,8 à de 1,2 à 1,6 gramme de protéines par kilo de poids corporel par jour. En Europe, elle est de 0,83 g/kg. *"Cela signifie que les États-Unis ont pratiquement doublé leur quantité. Cela n'est pas dangereux pour l'organisme, mais il s'agit d'une augmentation sidérante, qui ne se justifie pas pour la population générale",* observe le nutritionniste.

Aux États-Unis, le "protein-maxxing" est très tendance dans le monde des influenceurs Maga (Make America Great Again).

La recommandation de manger de la viande rouge est aussi en contradiction avec la limite quotidienne de graisses saturées, qui sera déjà dépassée avec un steak

de 225 grammes. *"Dans ce modèle, c'est 'vive les protéines animales'. Si aux acides gras saturés des produits laitiers entiers, s'ajoute cette quantité de viande faramineuse, l'apport en acide gras saturé sera forcément au-dessus de 10%, ce qui est la limite dans la plupart des recommandations dans le monde. Y compris dans la nouvelle version aux États-Unis. Les deux sont donc incompatibles."*

Le nutritionniste belge craint que cette pyramide non étayée par la science insuffle dans le grand public le doute sur les recommandations alimentaires mais aussi qu'elle soit récupérée par des "gourous" de la santé et autres influenceurs nutrition, y compris chez nous, pour justifier leurs conseils pas toujours judicieux. Aux États-Unis, le *protein-maxxing* est d'ailleurs très tendance dans le monde des influenceurs Maga (Make America Great Again). Pour nombre de ces hommes qui vantent les poudres et boissons protéinées, un régime riche en protéines est ainsi essentiel à la masculinité.

Plusieurs conseillers diététiques de Kennedy ont par ailleurs des liens avec les industries de la viande et du lait, a révélé le *New York Times*.

So. De.