

LES PROTÉINES

Skyr, œufs, poulet, barres, poudres... La folie des produits riches en protéines a contaminé les Belges. Un boom commercial fondé avant tout sur une croyance.

Nouvelles stars de l'ali





mentation



«Le matin, pour moi, c'est un *shaker* composé de lait entier, de flocons d'avoine, de beurre de cacahuète et de la whey (*NDLR: poudre à base de lactosérum*) au goût de cacao. Pour prendre de la masse, je trouve que c'est efficace», indique Leslie, étudiante de 22 ans. Rebelote au goûter: «En trois petits mois, j'ai pris quatre kilos», se félicite-t-elle. Son objectif? Une augmentation de volume, particulièrement des fessiers et des seins. «Comme c'est sous forme liquide, ça passe tout seul», ajoute Leslie, qui consomme également des desserts et du pain supplémentés en protéine. Connaît-elle ses besoins quotidiens en protéines? Non. Peut-elle estimer la quantité qu'elle ingurgite? Non plus.

A l'instar de la jeune fille, de nombreux Belges, parfois tout aussi peu informés, succombent à la tendance d'une alimentation ultraprotéinée. Sans parler des salles de sport, où les «prot» pour faire du muscle et «cramer le gras» sont devenues les chouchous des jeunes et des sportifs, à la recherche de muscles plus saillants.

Arrivée en catimini dans les années 1970 avec le régime Dukan, cette passion pour les aliments riches en acides aminés, sous toutes leurs formes, a explosé depuis la fin de la pandémie. Plus qu'un régime, l'engouement se transforme en phénomène culturel et en marqueur social. A la fois pour des questions de bien-être, mais surtout pour afficher en société, ou en ligne, des muscles dessinés et une silhouette tonifiée.

Si c'est au rayon œufs qu'elle a d'abord été visible –il devient courant de tomber sur des rayons dévalisés–, la ruée sur la protéine s'observe aujourd'hui partout. Le succès récent des *poke bowls* (bols de riz et de légumineuses, garnis de poulet, de crevettes ou de tofu) ou des bars à protéines est un autre signe tangible



de cette vague de fond. Avec un rapport modifié à l'alimentation, consistant à se nourrir non plus pour se faire plaisir, mais à manger utile, fonctionnel. Calculer le nombre de grammes de protéines nécessaires par jour (0,83 gramme par kilo de poids corporel) s'inscrit dans la logique du *quantified self*, de l'«automesure». Des applis permettent ainsi de suivre son «score protéines» comme on surveille ses heures de sommeil et ses 10.000 pas.

En réalité, plusieurs phénomènes sans lien apparent contribuent au phénomène: le retour du culte du corps, les effets secondaires de certains médicaments anti-obésité, la vague de la nutrition post-ménopause et, bien sûr, l'influence des réseaux sociaux.

«Riche en protéines.» Très vite, les industriels ont trouvé par ce biais une façon de répondre à la recherche

«Les industriels ont trouvé un moyen de soigner leurs marges.»

Au quotidien

Les protéines sont, avec les glucides et les lipides, une des trois grandes familles des macronutriments, un des constituants des aliments qui contribuent à l'apport énergétique sous forme de calories. Elles participent au renouvellement des tissus musculaires, de la matrice osseuse, de la peau, etc. et interviennent dans nombre de processus physiologiques tels que la réponse immunitaire, le transport de l'oxygène dans l'organisme ou encore la digestion. C'est à partir d'acides aminés que ces protéines sont fabriquées. Et parmi les 20 acides aminés qui composent ces molécules, neuf sont dits «essentiels», parce que l'organisme est incapable de les synthétiser en quantité suffisante et doivent obligatoirement être puisés dans l'alimentation. Et puis, le corps stocke les lipides et les glucides, mais pas les protéines. Il faut donc en consommer chaque jour, pour permettre le renouvellement cellulaire, en particulier des muscles et des os.

de bienfaits santé des consommateurs. Sur les étals, des lettrages affichent toujours plus gros, le nombre de grammes de protéines contenus dans le produit. Le message est bref, court. Il claque et surtout n'a besoin de rien de plus, car le mot «protéine» véhicule naturellement une image positive autour de l'activité physique, du sport et du muscle. Alors que le sucre et le gras, eux, traînent une mauvaise réputation, la protéine est devenue synonyme de santé, reléguant, parfois, d'autres composants indispensables de l'alimentation au second plan. Les études marketing montrent ainsi que les consommateurs perçoivent la mention «riche en protéines» comme un gage de qualité, même lorsque le produit contient plus de sucre, de sel ou de calories. La protéine a aussi l'avantage de proposer quelque chose «en plus», quand il est question par ailleurs de limiter les calories, le gras, le sucre, la taille de l'assiette, le nombre de fois où l'on se ressert... Des céréales, des glaces et même des bières surfent sur cette tendance.

Les industriels ont surtout trouvé un moyen de soigner leurs marges avec des produits en moyenne 20% à 100% plus chers. Le skyr, par exemple, avec trois

fois plus de protéines qu'un yaourt normal, remplace idéalement un blanc de poulet, mais le petit-suisse, bien moins cher, se substitue aisément au skyr...

De plus, le marketing autour de ces produits surfe sur une croyance exagérée et contribue à véhiculer l'illusion d'un besoin permanent et vital en protéines supplémentaires. Pourtant, la majorité des adultes occidentaux couvre leurs apports recommandés, voire les dépasse sans s'en apercevoir, et ce même sans recourir à des compléments. Des voix scientifiques remettent en cause cette frénésie, mais elles sont de moins en moins audibles. «On fait face à une démarche de communication et de marketing extrêmement structurée, puissante. On est dans un rapport de force inégalitaire, notamment envers le jeune public. C'est plus fun de prendre de la whey, surtout quand on voit quelqu'un de connu le faire, que de manger des yaourts», conclut Jean-Charles Preiser, médecin interniste et professeur de nutrition à la faculté de médecine de l'ULB. ●

Calculez votre besoin personnalisé en protéines, découvrez les produits les plus riches et testez vos connaissances sur levif.be

Chiffres

15%

L'apport de protéines recommandé représente 15% de l'apport énergétique total quotidien pour un adulte. Les glucides et les lipides sont préconisés respectivement à hauteur de 55% et 30%.

7 grammes

Une portion de deux cuillères à soupe de purée

de cacahuète contient environ sept grammes de protéines, mais aussi seize grammes de matières grasses et 190 calories. Ce qui en fait un aliment bien plus riche en matières grasses et en calories qu'une source de protéines maigres.

Plus de 50%

A l'échelle de la planète, le marché des barres

protéinées, estimé à quatre milliards d'euros en 2020, devrait croître à plus de six milliards d'euros d'ici à 2029, selon le cabinet de conseil Fortune Business Insights.

40%

Ces cinq dernières années, plus de 40% des produits arrivés dans les rayons des supermarchés mentionnaient en grosses

lettres: «riche en protéines» ou «enrichis en protéines».

20% et 12%

Les allégations «riche en protéines» et «source de protéines», reconnues par l'Union européenne, sont réservées aux produits dont les protéines représentent respectivement au moins 20% et 12% de la valeur énergétique de l'aliment.