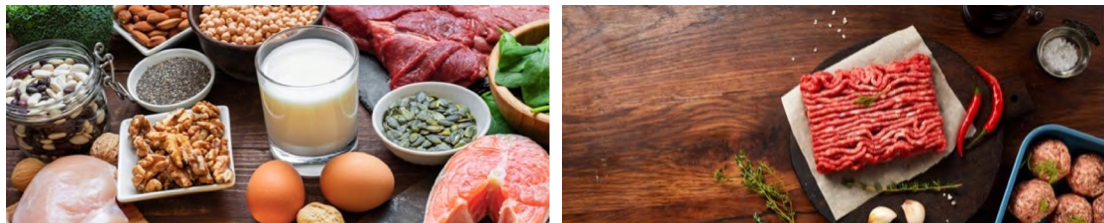


Réseaux sociaux, salles de sport, supermarchés : la révolution des protéines

Retour sur la 8^e édition des rencontres MeatLab par Charal



Les protéines sont passées, en seulement quelques années, du statut de macronutriment à celui de totem de performance, résumant à elles seules la promesse du corps parfait, de la satiété sans frustration et du « manger sain ».

Dans les rayons des supermarchés, les produits qui affichent ouvertement leur promesse se multiplient : « source de protéines », « riche en protéines »... Un phénomène amplifié par les réseaux sociaux : entre deux « meal prep » à base de yaourt grec et trois « proats bowls » (porridges protéinés), les influenceurs fitness et bien-être rivalisent de recettes, de comparatifs produits et de conseils sur « la meilleure manière de répartir son apport en protéines dans la journée ». Sur Instagram comme sur YouTube ou TikTok, la protéine se raconte désormais en « macro », s'achète en poudre et s'affiche en stories. Les #highproteinmeals, #proteinsnack et autres #proats (porridges protéinés) cumulent ainsi des centaines de millions de vues.

Mais dans cette vague de contenus où tout semble calculé au gramme près, la science n'a pas toujours voix au chapitre. Et si les Français associent désormais protéines et vitalité, force est de constater que les carences augmentent : 1 médecin sur 2 constate une hausse des déficits en protéines, notamment chez les adolescents, les femmes enceintes et les seniors.

Cette tension entre culture du résultat et besoin physiologique réel alimente la confusion. On glorifie les protéines comme source d'énergie, alors qu'elles jouent avant tout un rôle structurant : construire, réparer et maintenir.

Les campagnes de santé publique, elles, peinent à faire entendre un message nuancé : « ni trop, ni trop peu, mais à chaque repas, avec équilibre ».

Enfin, la transition alimentaire rebat les cartes : entre végétalisation des assiettes, enjeux environnementaux et vieillissement de la population, les protéines se trouvent au cœur d'un débat qui dépasse la nutrition.

Elles incarnent aujourd'hui les contradictions de notre époque : vouloir manger mieux, plus « naturel », tout en cherchant la performance et la praticité immédiate. Or, la question n'est pas de choisir un camp (animal, végétal ou poudre), mais de retrouver du sens : celui du bon et du mesuré.

Les protéines ne sont ni un régime ni une mode : elles sont ce qui, chaque jour, fait tenir notre corps debout.

Lancées en 2017, **les rencontres MeatLab** sont des rendez-vous orchestrés par Charal dont l'ambition est d'initier un dialogue autour des questions concernant notre alimentation et la façon dont celle-ci raconte les évolutions de notre société.

Dans le cadre de sa dernière **table ronde digitale** animée par le docteur **Gérald Kierzek**, médecin urgentiste à l'Hôtel-Dieu et directeur médical de Doctissimo, Charal s'est penché sur un sujet d'actualité devenu sujet de société, celui des protéines. Au menu, quelques-unes des nombreuses questions que l'on se pose à leur sujet.

Des tendances d'une catégorie innovante et en pleine expansion, à l'approche scientifique et les conseils nutritionnels afin de comprendre ce qu'est une protéine, à quoi elle sert, où trouver des protéines, et quels sont nos besoins en la matière à chaque étape de la vie, des experts indépendants nous livrent leur vision éclairée.

Avec la participation de

- Delphine Michaut – co-directrice Pôle Conso Opinionway.
- Xavier Terlet – expert Innovation alimentaire.
- Dominique Dardevet – directeur de recherche à INRAE « spécialité » physiologie de la nutrition.
- Aline Victor – diététicienne nutritionniste et fondatrice d'AVi'Sé
- Arnaud Cocaul – nutritionniste et médecin.

**Pour consulter les éditions précédentes, rendez-vous sur
<https://www.charal.fr/Meatlab/>**

LE FAIT BIOLOGIQUE QUI CHANGE TOUT : « NON STOCKABLES »

Si les protéines occupent une telle place dans notre équilibre alimentaire, c'est pour une raison simple : le corps humain n'a aucun moyen de les stocker. Contrairement aux glucides ou aux lipides, qu'il peut convertir en réserves d'énergie, il doit trouver dans chaque repas la juste quantité de protéines nécessaire à son fonctionnement. C'est ce qui en fait un macronutriment aussi vital que complexe à appréhender.

UN MATÉRIAU ESSENTIEL, FABRIQUÉ MAIS NON CONSERVÉ

Les protéines sont des macronutriments structurants, constitués d'acides aminés, que l'on peut comparer à des briques de Lego®. Il en existe 20, que le corps assemble selon ses besoins. *« C'est le seul macronutriment que notre organisme fabrique à partir de notre code génétique, rappelle Dominique Dardevet, directeur de recherche à l'INRAE. Mais il a besoin, pour cela, d'un apport extérieur constant en acides aminés. »*

Ces protéines remplissent des fonctions multiples : elles assurent la construction des tissus musculaires, la fabrication d'enzymes, d'hormones, d'anticorps, ou encore le transport de l'oxygène. Chaque jour, le corps renouvelle près de 250 à 300 g de protéines internes : un processus continu, conditionné à la qualité et à la régularité de notre alimentation.

L'IMPOSSIBILITÉ DE STOCKER : LA CLÉ DU PROBLÈME

Parce que l'organisme ne dispose d'aucune « réserve » interne d'acides aminés, il puise dans ses propres tissus en cas de manque. *« Si l'apport alimentaire n'est pas suffisant, le corps se rabat sur ses propres protéines, celles des muscles, notamment, explique Dominique Dardevet. À la longue, cela entraîne une perte de masse et de fonction musculaire, une baisse de mobilité et, chez les seniors, un risque accru de dépendance. »*

À l'inverse, un surplus de protéines n'est pas une meilleure option : l'excédent ne pouvant être stocké, il est dégradé et éliminé par les reins, ce qui augmente leur charge de travail. Le principe fondamental, résume le chercheur, est simple : *« Ce n'est pas plus qu'il en faut, c'est juste ce qu'il faut. »*

UN ÉQUILIBRE À TROUVER À CHAQUE REPAS

Cette absence de stockage impose une vigilance quotidienne : chaque repas compte.

« L'organisme dépend directement des apports protéiques du jour, précise Dominique Dardevet. On devrait consommer des protéines à chaque repas, car le corps ne peut pas rattraper le déficit du repas précédent. » C'est cette contrainte biologique qui rend les protéines si centrales dans la prévention de leurs carences, notamment avec l'avancée en âge, ou lors de certaines pathologies. Le médecin nutritionniste Arnaud Cocaul résume ainsi cet enjeu : *« Les protéines sont au cœur de la santé fonctionnelle : elles soutiennent la mobilité, la réparation et l'immunité. C'est un capital qu'il faut entretenir. »*

DES BESOINS EN PROTÉINES QUI ÉVOLUENT AVEC L'ÂGE ET LA SITUATION

Si les protéines sont vitales à tout âge, nos besoins varient profondément selon les étapes de la vie. Croissance, grossesse, activité physique ou vieillissement : autant de moments où le corps réclame une attention particulière. L'enjeu n'est pas seulement d'en consommer « assez », mais au bon moment, dans la bonne forme et la bonne proportion.



En règle générale, les professionnels conseillent d'adapter l'apport en protéines aux spécificités de chacun (âge, activité sportive ..) et de diversifier les sources de protéines.

Q1. En tant que professionnel de santé, quelles recommandations concernant la consommation de protéines en général, donnez-vous à vos patients (sans pathologies particulières) ?

Base : 150 professionnels de santé – plusieurs réponses possibles



Professionnels
santé

Principales recommandations des pros concernant la consommation de protéines



81%

Augmenter l'apport protéique chez les personnes âgées

Diversifier les sources de protéines (animales et végétales)

79%

Adapter l'apport de protéines à l'activité physique

Répartir l'apport en protéines sur l'ensemble des repas de la journée

61%

88% auprès des diététiciens / nutritionnistes

ENFANCE ET ADOLESCENCE : CONSTRUIRE LE CORPS, LE CERVEAU ET LES HABITUDES

Les premières années sont celles de la croissance musculaire, osseuse et cérébrale. Les besoins y sont donc proportionnellement très élevés : un nourrisson peut avoir besoin de près de 2 g de protéines par kilo de poids et par jour (contre 0,83 g, soit environ 60 g/jour pour un adulte d'environ 75 kg.).

« Chez les enfants, nous serons plus vigilant sur la portion de protéines, insiste Aline Victor, nutritionniste. À 5 ans, 50 g de viande par jour, soit un demi-steak haché, suffisent largement. Plus, c'est déjà un excès. »

À l'adolescence, les enjeux changent : croissance rapide, besoin accru en fer, et parfois restriction alimentaire pour des raisons idéologiques ou esthétiques. « 23 % des jeunes femmes entre 18 et 39 ans sont en déficit de fer, rappelle Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. Ce n'est pas anodin, car le fer de la viande rouge est bien mieux assimilé que le fer végétal. »

Chez les jeunes filles, cette carence peut être amplifiée par une désaffection pour la viande liée à l'écologie, aux réseaux sociaux ou au culte de la minceur. Un paradoxe, alors même que cette période exige un apport optimal pour la santé future.

GROSSESSE ET ALLAITEMENT : « NOURRIR DEUX VIES »

Pendant la grossesse, le besoin en protéines augmente nettement pour soutenir à la fois le développement du fœtus et la santé de la mère. Comme le rappelle Arnaud Cocaul, en cas de carence, « *c'est la mère, pas le bébé, qui paie l'addition* ».

L'effet « matrice » joue ici à plein : manger une viande ou un poisson, c'est aussi bénéficier de fer, de zinc, de vitamine B12 et d'acides aminés essentiels. Pour les femmes végétariennes ou véganes, un accompagnement nutritionnel précis s'impose afin d'éviter anémie et dénutrition.

L'allaitement, de son côté, exige un surcroît d'énergie et un apport protéique constant. « *Fabriquer du lait, c'est produire une matière vivante riche en nutriments*, rappelle Aline Victor. *Il faut parfois augmenter légèrement les portions ou prévoir une collation supplémentaire pour couvrir les besoins.* »

ADULTES ACTIFS ET SPORTIFS : DE LA RÉGULARITÉ AVANT LA PERFORMANCE

Les Français sont de plus en plus attentifs à ce qu'ils mangent lorsqu'ils font du sport. La grande majorité sait désormais que l'alimentation joue un rôle dans la performance, mais beaucoup confondent « activité physique » et « sport intensif ». L'idée reçue la plus tenace ? Plus on fait de sport, plus il faut de protéines. Or, les besoins ne sont pas les mêmes pour une séance de yoga hebdomadaire, un footing du dimanche ou une préparation d'Ironman. « *La séance de sport du dimanche n'impose aucune modification* », rappelle Aline Victor, diététicienne. « *En revanche, les sportifs de force ou d'endurance peuvent monter jusqu'à 1,5 voire 2 g/kg/jour de protéines, mais sous suivi professionnel.* »

Pour la majorité, soit plus de 60 % des Français qui pratiquent une activité légère à modérée une fois par semaine, l'apport recommandé reste autour de 0,8 g/kg/jour. Autrement dit : inutile de changer ses habitudes ou de se précipiter sur les produits enrichis. La priorité reste donc la diversité : œufs, poissons, volailles, légumineuses et produits laitiers suffisent amplement. « *Les compléments ne compensent pas une mauvaise alimentation* », insiste Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. « *Et ils ne remplacent jamais un repas équilibré ni le plaisir de manger.* »

Les barres protéinées et autres substituts n'ont donc que peu d'intérêt pour ce public.

Un apport trop élevé en protéines peut même être contre-productif, voire dangereux : surcharge rénale, déséquilibre nutritionnel, perte de plaisir alimentaire. « *On oublie que l'excès de protéines finit par fatiguer les reins et que certaines barres sont de véritables bombes cachées de sel, de sucre ou de gras* », précise Aline Victor. « *On masque souvent le goût de la protéine pour la rendre plus gourmande.* »

En revanche, les sportifs de haut niveau ou en préparation d'efforts intenses doivent adapter leur alimentation et peuvent recourir à des compléments encadrés. Les exemples sont parlants : Michael Phelps consommait près de 12 000 calories au petit-déjeuner lors des Jeux Olympiques pour soutenir ses besoins extrêmes, tandis que les navigateurs Jérémie Beyou et Morgan Lagravière, vainqueurs de la Transat Café L'OR (IMOCA), ont eux aussi augmenté et ajusté leur apport protéique avant leur course, dans un cadre nutritionnel strict.

Le reste du temps, la priorité reste la diversité : œufs, poissons, volailles, légumineuses et produits laitiers suffisent amplement. Pour Arnaud Cocaul, les barres protéinées ou les poudres ne devraient concerner que les sportifs de haut niveau. Il ajoute : « *Les compléments ne compensent pas une mauvaise alimentation. Et ils ne remplacent jamais un repas équilibré ni le plaisir de manger.* »

SENIORS : LE DOUBLE DÉFI DE L'ÂGE ET DE LA FONTE MUSCULAIRE

À partir de 50 ans, le corps perd naturellement de la masse musculaire : c'est le début de la sarcopénie, souvent silencieuse. « *On ne se réveille pas un matin à 80 ans sans muscles*, note Aline Victor. *La fonte musculaire commence bien plus tôt, et elle se prévient par deux leviers : protéines et activité physique.* »

Les besoins augmentent alors à 1 g/kg de poids/jour, voire 1,2 g et même davantage en cas de perte de poids involontaire. Reste à surmonter les freins physiologiques : perte d'appétit, troubles de la mastication ou de la déglutition. « *On peut alors jouer sur la texture*, conseille Arnaud Cocaul. *Privilégier le haché, les œufs et les plats moelleux. Le volume doit rester raisonnable pour que la personne finisse son assiette. Bien vieillir, c'est continuer à nourrir les muscles.* »

Apports protéiques nécessaires dans une journée pour un adulte (poids moyen 75 kg)

- 1 bifteck de bœuf de 100 g → 20 g de protéines
 - 2 œufs → 12 g de protéines
- 100 g de lentilles crues (≈ 250–300 g cuites) → 18 g de protéines
 - 50 g de poisson → 10 g de protéines

Assiette type (adulte/adolescent/femme enceinte/allaitante)

Une assiette équilibrée se compose de :

- **1/4 de protéines** : viande, poisson, œufs, ou équivalent végétal (légumineuses)
- **1/4 de féculents** : de préférence céréales complètes
- **1/2 de légumes verts**

1 - Adolescents

- 1 portion de viande rouge (100 à 120 g) ou équivalent poisson/œuf
- Céréales complètes + légumes verts
- 1 fruit riche en vitamine C (agrumes, kiwi) pour favoriser l'absorption du fer
- 1 yaourt en complément calcique

2 - Femme enceinte

- 1 portion de poisson ou volaille (100 à 120 g)
- Associations légumineuses + céréales complètes pour optimiser les protéines végétales
- 1 fruit riche en vitamine C (kiwi, orange) pour activer l'absorption du fer non héminique
- 1 yaourt ou fromage blanc pour l'apport en calcium

Exemple de repas type femme enceinte

- Entrée : légumes crus (ex. : carottes râpées vinaigrette)
- Plat : 100–120 g de poisson ou équivalent + légumes + céréales complètes
- Dessert : fromage blanc + dés de kiwi pour booster l'absorption du fer

3 - Senior

- 1 steak haché tendre ou 2 œufs pour une protéine facile à mâcher
- Purée enrichie (fromage, lait entier, beurre) + légume fondant
- 1 dessert laitier pour compléter le calcium et les protéines

Exemple de repas type senior fragile

- Entrée : œufs mimosa
- Plat : hachis parmentier + salade verte
- Fromage : pour le calcium et les protéines
- Dessert : compote de fruits

ANIMAL VS VÉGÉTAL NI DUEL NI DOGME : LE BON ÉQUILIBRE

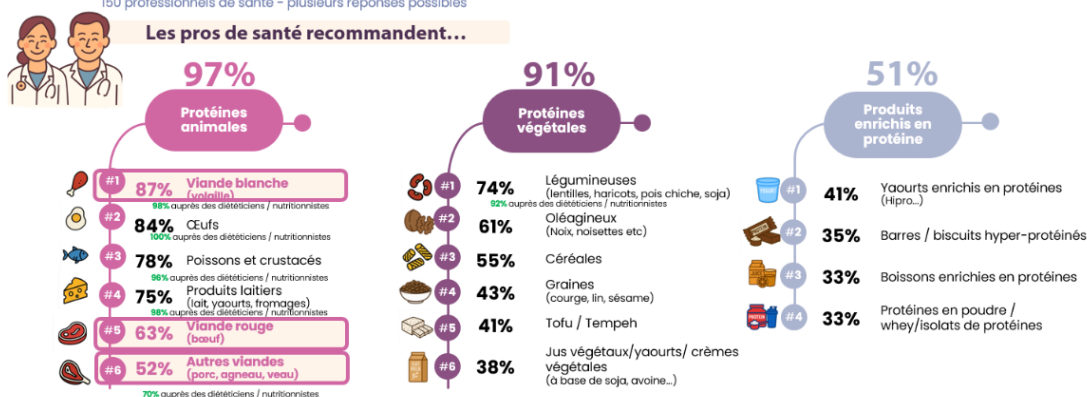
S'il est un sujet qui divise aujourd'hui autant que la nutrition réunit, c'est bien celui des protéines animales et végétales. Entre les injonctions écologiques, les discours militants et la désinformation nutritionnelle, le débat s'est souvent transformé en duel idéologique. Pourtant, sur le plan scientifique, l'opposition n'a pas lieu d'être : c'est la complémentarité qui garantit l'équilibre.

« Quelles sources de protéines recommanderiez-vous prioritairement à vos patients (à un adulte en bonne santé) ? »



150 professionnels de santé - plusieurs réponses possibles

Les pros de santé recommandent...



QUALITÉ PROTÉIQUE : UNE QUESTION DE PROFIL EN ACIDES AMINÉS

Toutes les protéines ne se valent pas sur le plan biologique. Leur qualité nutritionnelle dépend de la variété et de la proportion des acides aminés qu'elles contiennent. « *Par définition, tous les êtres vivants fabriquent des protéines, rappelle Dominique Dardevet, directeur de recherche à l'INRAE. Mais celles d'origine animale présentent une composition en acides aminés plus adaptée aux besoins humains.* »

En clair, à quantité égale, une protéine animale couvre mieux nos besoins essentiels.

« *Un gramme de protéines végétales n'a pas la même valeur biologique qu'un gramme de protéines animales, poursuit-il. Pour compenser, il faut légèrement augmenter les apports végétaux ou, mieux, les associer entre eux.* »

C'est ce qu'on appelle le principe de complémentarité : combiner céréales et légumineuses (riz + lentilles, maïs + haricots rouges, semoule + pois chiches) permet d'obtenir un profil en acides aminés complet. La combinaison doit être de 2/3 de protéines de légumineuses pour 1/3 de protéines d'origine céréalière

DIGESTIBILITÉ : LA FORCE DE LA VIANDE, LA RÉSISTANCE DU VÉGÉTAL

Autre différence majeure : la digestibilité. « *Les protéines animales sont globalement très bien digérées, note Dominique Dardevet. Nous sommes biologiquement des machines à digérer ce type de protéines.* »

Les protéines végétales, elles, peuvent être moins bien digérées lorsqu'elles sont enveloppées dans leur matrice d'origine (par exemple dans les graines ou les légumineuses entières). La cuisson et la transformation (comme dans le tofu) améliorent cette assimilation, mais ne la compense pas complètement..

« *C'est ce qui explique qu'il faille environ 250 à 300 g de légumineuses cuites pour apporter autant de protéines que 100 g de viande* », illustre le chercheur. Cette différence n'est pas un défaut, mais un paramètre : elle invite à varier les sources pour ajuster à la fois les volumes et la tolérance digestive.

MICRONUTRIMENTS ET « EFFET MATRICE » : DEUX MONDES COMPLÉMENTAIRES

Les protéines animales et végétales ne diffèrent pas seulement par leur composition : elles n'embarquent pas les mêmes nutriments associés. « *Quand on mange un aliment, on ne consomme pas une molécule, mais une matrice, rappelle Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. Une viande ou un poisson apportent des protéines, mais aussi du fer héminique, du zinc, de la vitamine B12.* »

À l'inverse, les sources végétales (lentilles, pois chiches, soja, quinoa, oléagineux) offrent fibres, antioxydants et polyphénols, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et digestive.

« *Les Français manquent d'environ 10 g de fibres par jour, souligne Dominique Dardevet. Augmenter la part de protéines végétales contribue aussi à combler ce déficit.* »

Ainsi, les deux familles d'aliments se complètent : l'animal garantit la densité nutritionnelle, le végétal apporte la régulation et la diversité.

UNE APPROCHE D'ÉQUILIBRE, PAS D'EXCLUSION

Tous les experts de la table ronde s'accordent : le futur de l'alimentation n'est ni 100 % viande ni 100 % végétal. « *Il faut cesser les guerres de chapelle, plaide Arnaud Cocaul. Ce n'est pas "l'un ou l'autre", c'est "l'un et l'autre". Le plaisir, la tradition et la santé ont toute leur place dans l'assiette.* »

« *L'important, c'est la qualité globale de l'alimentation, ajoute Aline Victor. Diversifier, équilibrer, et rester attentif aux besoins spécifiques de chacun.* »

Cette réconciliation des sources est d'autant plus nécessaire que les motivations écologiques et de santé publique convergent désormais : consommer mieux, moins transformé, et plus intelligemment.

PRODUITS ENRICHIS, POUDRES, BARRES : LE REVERS DE LA TENDANCE « HIGH PROTEIN »

Les rayons des supermarchés débordent désormais de yaourts « +protéinés », de céréales « source de protéines » et de barres nutritionnelles promettant tonus et satiété. La vague du « high protein » a gagné tous les segments de l'alimentation. Mais derrière cet engouement marketing se cache une question de fond : à qui ces produits sont-ils vraiment utiles ?

UN BESOIN RÉEL POUR UNE MINORITÉ

Pour la majorité de la population, ces produits ne sont ni nécessaires ni recommandés. « Ces formules concernent surtout les sportifs de haut niveau ou les personnes présentant des besoins accrus spécifiques, explique Aline Victor, diététicienne. Pour les autres, une alimentation diversifiée suffit largement à couvrir les apports. »

Le problème, poursuit-elle, est qu'ils sont souvent consommés hors contexte médical ou sportif, par effet de mode ou pour « mieux manger », alors même qu'ils peuvent déséquilibrer les apports journaliers.

« Les gens cumulent : un yaourt enrichi le matin, une barre à midi, un dîner riche en protéines naturelles... À la fin de la journée, les apports sont astronomiques », alerte la nutritionniste.

LE PIÈGE DE LA SURCONSOMMATION INVISIBLE

Ces produits sont d'autant plus trompeurs qu'ils affichent des allégations santé séduisantes (« source de », « riche en ») tout en restant ultra-formulés.

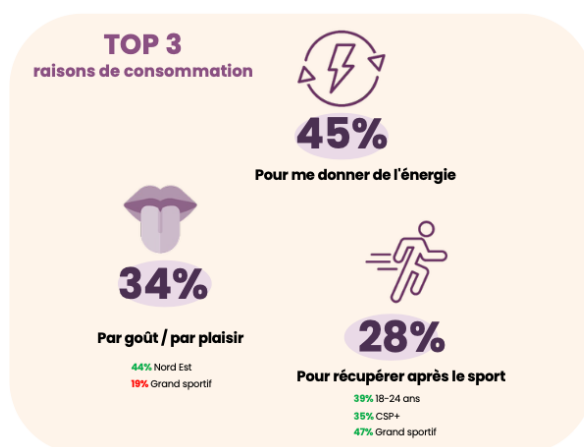
« Ce sont des aliments ultra-formulés, pas forcément mauvais mais très transformés, précise Aline Victor. Il faut lire les étiquettes : la liste des ingrédients, les sucres, le sel, les additifs. Une allégation ne garantit jamais la qualité nutritionnelle. » Au-delà du risque d'excès protéique, qui fatigue inutilement les reins, se pose celui de la désocialisation du repas. « On voit des gens avaler des barres protéinées seuls devant leur ordinateur, observe Arnaud Cocaul. Ce n'est pas seulement inutile : c'est contre-productif. L'alimentation, c'est aussi du plaisir, du rythme, du lien social. »

LE RÔLE DES VRAIS ALIMENTS : PRIORITÉ À L'ASSIETTE

Avant d'envisager un complément, les experts rappellent qu'il existe une solution plus simple : l'assiette équilibrée. « Une poignée d'amandes, deux œufs, un yaourt ou une portion de poisson ou de viande, c'est déjà une source de protéines de qualité, souligne le chercheur Dominique Dardevet. Nous avons à disposition une immense variété d'aliments naturels qui couvrent tous les besoins sans artifices. »

Ces produits enrichis peuvent toutefois trouver leur place dans certains cas précis : convalescence, perte d'appétit chez les seniors, sportifs d'endurance en préparation intense, ou personnes temporairement dénutries. Mais ils doivent alors être prescrits ou encadrés.

« Hors de ces contextes, les barres et poudres relèvent davantage du réflexe marketing que du besoin physiologique », tranche Arnaud Cocaul.



FAST CHECK EXPRESS CE QU'ON CROIT SAVOIR VS CE QU'IL FAUT VRAIMENT RETENIR

À force de vidéos, de posts et de raccourcis, les protéines sont devenues un sujet truffé de contre-vérités. Entre surinterprétation des messages de santé publique et slogans simplistes, les experts de la table ronde ont rétabli les faits.

✘ “Il faut supprimer la viande rouge”

Le vrai message : limiter, pas éliminer.

« *Le Programme national nutrition santé n'a jamais dit qu'il fallait supprimer la viande rouge, rappelle la nutritionniste Aline Victor. Il recommande simplement de limiter sa consommation à environ 500 g par semaine, soit 3 à 4 portions.* » La viande rouge reste une source précieuse de fer hémérique, de zinc et de vitamine B12, des nutriments essentiels, notamment pour les femmes et les adolescents. La clé, c'est la modération, pas la diabolisation.

✘ “Plus on en prend, mieux c'est”

Le vrai message : viser l'adéquation, pas la performance.

« *Trop de protéines, c'est comme pas assez : le corps ne les stocke pas* », rappelle Dominique Dardevet. Au-delà du besoin, l'excédent est dégradé puis éliminé, ce qui fatigue inutilement les reins. Pour un adulte en bonne santé, le repère reste 0,83 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour, à ajuster selon l'âge et l'activité physique.

✘ “Les protéines donnent de l'énergie”

Le vrai message : elles construisent, elles ne carburent pas.

Les protéines participent à la structure du corps (muscles, hormones, enzymes), mais l'énergie vient d'abord des glucides et des lipides. « *Le rôle premier des protéines est structurel, pas énergétique*, précise Dominique Dardevet. *Elles entretiennent nos tissus : c'est une fonction de réparation, pas de combustion.* »

X « Sport = shaker obligatoire »

Le vrai message : seulement pour les athlètes de haut niveau.

« *Le footing du dimanche ne justifie pas un shaker, explique Aline Victor. Les besoins n'augmentent vraiment que pour les sportifs de force ou d'endurance soutenue.* » La majorité des pratiquants peuvent couvrir leurs besoins par une alimentation variée. Les poudres et barres sont utiles uniquement sous suivi professionnel ou médical, mais jamais en substitution d'un repas.

X “Les protéines végétales sont moins bonnes”

Le vrai message : elles sont différentes, pas inférieures.

Les protéines végétales ont un profil en acides aminés parfois moins complet, mais elles peuvent parfaitement répondre aux besoins si elles sont variées et associées (par exemple céréales + légumineuses). « *L'important, c'est la complémentarité, rappelle Dominique Dardevet. Une assiette de riz et de lentilles peut être aussi performante qu'un steak, à condition d'ajuster le volume.* »

X “Manger riche en protéines fait maigrir”

Le vrai message : cela peut aider à la satiété, mais ce n'est pas magique.

Les régimes hyperprotéinés font perdre du poids rapidement mais souvent au détriment de la masse musculaire. « *Ce qu'on perd, c'est du muscle, pas du gras, prévient Arnaud Cocaul. Le poids finit toujours par remonter, car le corps reconstruit ce qu'il a détruit.* » La perte durable passe par l'équilibre global, pas par la surdose ponctuelle.