

A-t-on besoin de tant de protéines ?

Titre(s) : A-t-on besoin de tant de protéines ? [[periodique]] / Héloïse Rambert

Ensemble : Epsilon 58

Auteur(s) : Rambert, Héloïse

Editeur, producteur : 01/04/26

Description matérielle : pp.32-35

ISSN : 2800-4736

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : La vague des aliments enrichis en protéines gagne rapidement les rayons français : plus de 200 références ont été recensées dans neuf supermarchés et hypermarchés en février 2026, alors que le marché mondial de ces produits est estimé à 70,9 milliards de dollars en 2024 et pourrait atteindre 136 milliards d'ici 2035. En France, le marché des ingrédients protéiques progresserait de 10,4 % par an jusqu'en 2035. Pourtant, les spécialistes interrogés jugent ces produits inutiles pour l'immense majorité de la population. Les besoins d'un adulte se situent autour de 0,8 à 0,83 g de protéines par kilo et par jour, tandis que les Français en consomment déjà 1,3 g/kg/jour en moyenne ; 99 % des adultes couvrent ainsi leurs besoins. Même chez les personnes qui font quelques séances hebdomadaires de cardio et de musculation, les besoins, autour de 1,2 g/kg/jour, restent généralement couverts par l'alimentation courante. Seuls certains sportifs très entraînés et très lourds, de 120 à 150 kg, peuvent avoir un intérêt ponctuel aux poudres de type whey. L'article démonte aussi plusieurs idées reçues : l'effet rassasiant supérieur des protéines n'est pas prouvé, et les besoins n'augmentent pas mécaniquement avec l'âge. Chez les enfants, aucun déficit n'est observé en France ; au contraire, les apports peuvent atteindre 4 à 5 fois les recommandations. Autre point central, beaucoup de produits hyperprotéinés sont ultra-transformés et enrichis en isolats de protéines. Une étude de 2020 montre qu'ils conduisent à consommer 56 % de calories en plus par minute que des aliments bruts, et leur consommation excessive est associée à la prise de poids, à certains cancers et au diabète de type 2. Enfin, l'excès protéique pourrait fatiguer les reins : au-delà de 1,6 g/kg/jour, les experts recommandent la prudence. Une cohorte coréenne rapporte qu'à 1,7 g/kg/jour, la perte de fonction rénale dépasse 20 %, soit environ deux fois celle observée dans un groupe à 0,7 g/kg/jour....

Sujet - Nom commun : Aliments enrichis -- Teneur en protéines

Compléments alimentaires -- Teneur en protéines

Protéines -- Aspect économique -- France

Marketing -- France