



ELLE VIE PRIVÉE / BIEN-ÊTRE



## LA FITNESS FOOD EST-CE POUR MOI ?

LE SHAKER DE PROTÉINES, COMPLÉMENT ALIMENTAIRE  
AUTREFOIS RÉSERVÉ AUX CULTURISTES, ENVAHIT  
LES RAYONS DES SUPERMARCHÉS. MAIS CE PRODUIT TRÈS  
À LA MODE EST-IL ADAPTÉ POUR TOUS ? RÉPONSES.

PAR DELPHINE GAUTHERIN

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le shaker de protéines, ou whey, aide à la prise de masse musculaire et à la récupération après la pratique d'un sport intensif. C'est de la poudre de protéine de petit-lait ou lactosérum (issu de la coagulation du lait de vache) que l'on dilue dans de l'eau. « C'est un produit naturel, explique la nutritionniste du sport Cécile Giornelli, non dopant, maigre en matière grasse, assez faible en sucre et riche en protéines hydrolysées. » Fractionnées, ces protéines concentrées en acides aminés facilitent la digestion et sont mieux assimilées par l'organisme. « Cette poudre est inoffensive si l'on respecte bien les doses. Mais il faut la distinguer d'un substitut de repas, complète le diététicien Charles Brumauld. Le shaker de protéines ne surcharge ni ne sursollicite le travail rénal. En réalité, peu de gens ont réellement besoin de cet apport complémentaire de protéines. »

### QUEL EST LE RÔLE DES PROTÉINES ?

« Elles sont essentielles à la construction et au maintien des muscles, rappelle la D<sup>re</sup> Franziska Möller, mais aussi à la solidité des os avec un impact sur l'humeur, la peau et le système immunitaire. » « Il peut être utile à l'athlète qui souhaite booster ses performances ou développer ses muscles, de compléter son assiette avec des poudres de protéines », confirme Jean-Christophe Blin, formateur coach sportif à L'Usine, à Paris.

### EST-CE DESTINÉ UNIQUEMENT AUX SPORTIFS ?

Oui. Dans leur ensemble, les professionnels s'accordent sur la prise sans risque de ces protéines en renfort d'une activité sportive intense et régulière comme les sports de combat. « À consommer idéalement dans la demi-

heure qui suit la séance, ce shaker permet un résultat rapide en favorisant la reconstruction du muscle et la récupération dans les exercices de force et d'impact », précise Cécile Giornelli. Charles Brumauld complète : « Il ne faut pas oublier de s'hydrater, de récupérer, de bien dormir et d'adapter sa nutrition (les protéines ne la remplacent pas). C'est la constance, la progressivité et la régularité de l'entraînement, associées à une alimentation appropriée, qui feront la différence sur le long terme. » A contrario, pour soutenir une activité « de plaisir » – running, natation ou renforcement musculaire, par exemple –, le shaker est contre-indiqué.

### EST-CE UTILE POUR PERDRE DU POIDS ?

La whey, hors pratique sportive, est déconseillée par tous les experts et n'a aucun intérêt. « Tant que c'est possible, il faut prendre un vrai repas pour bénéficier des effets de la mastication », insiste Cécile Giornelli. Elle rappelle cependant, que les protéines peuvent, dans le cadre d'un régime pauvre en glucides, renforcer l'effet booster de la perte de poids sur une courte durée. Il s'agit donc d'utiliser cette méthode de façon équilibrée, en évitant les carences et dérives, et ce tout au long de sa pratique sportive. ■

### LEQUEL CHOISIR ?

Un shaker de bonne qualité contient au moins 80 % de protéines, et moins de 10 % de sucre. On privilégie la whey native issue du lait de vache sans pasteurisation avec un profil d'acides aminés le plus assimilable (Nutripure, Foodspring...) ou celle à base de légumineuses pour les vegan. On favorise les marques françaises aux certifications exigeantes telle la mention « Grass-Fed » signifiant que l'animal a été nourri dans les pâturages (Nu3). Ou celles avec l'un de ces deux labels : Informed Sport, garantissant l'absence de substance interdite par l'Agence mondiale antidopage, ou la norme Afnor NFV94-001, garantissant l'absence de substance interdite dans les compléments alimentaires destinés aux sportifs.