



MARCHÉS FITNESS

Les protéines veulent conquérir le fitness

En cours de lancement sur le marché de la nutrition sportive, l'isolat de protéines solubles natives du lait constitue une véritable avancée dans le monde de la nutrition sportive. Elle cible non plus les bodybuilders, mais les sportifs modérés et doit assumer un passif souvent lié à des affaires de dopage. Enquête de la rédaction.

La protéine native, de la nutrition infantile à la nutrition sportive

- La protéine soluble native créée par Lactalis est issue d'un procédé d'extraction unique et breveté qui lui permet de conserver toutes ses qualités nutritionnelles. Elle est donc plus « pure » que ses consœurs, les protéines sériques, issues du petit-lait (qui ont subi un traitement enzymatique et thermique). Les protéines de lait telles que le lactosérum sont des coproduits de la fabrication du fromage, contrairement à la protéine native.
- En prenant ces protéines directement dans le lait grâce à des systèmes de filtration avancés, on extrait cette protéine soluble à froid et sans enzymes, donc de qualité supérieure. Cette protéine soluble native a été initialement utilisée dans la nutrition infantile, car elle bénéficie d'un profil d'acides aminés relativement proche de celui du lait maternel. Peu à peu, partant du constat qu'avec le vieillissement de la population, la fonte musculaire constitue un enjeu de demain, les recherches se sont intensifiées autour du rôle qu'elle pouvait avoir sur l'amélioration de la qualité du muscle.
- En 2012, l'étude menée chez des sujets qui pratiquaient un sport de musculation des membres inférieurs s'est révélée concluante, et une plus grande résistance à la fatigue a été constatée. En avril 2014, l'isolat de protéines solubles natives a été pensé pour le secteur de la nutrition sportive.



Les protéines natives visent les sportifs modérés mais réguliers.

Souvent associée à l'image de corps bodybuildés, la prise de protéines reste rejetée par une partie des sportifs. L'arrivée sur le marché d'une nouvelle catégorie de protéines dites natives (lire l'encadré) pourrait toutefois changer la donne : celles-ci s'adressent aux sportifs réguliers – 3 séances par semaine – qui cherchent à améliorer leur récupération et donc leurs performances. Des consommateurs peu coutumiers des compléments alimentaires, qu'il faudra cependant informer et surtout rassurer quant aux vertus des protéines. « En France, près de 10 millions de personnes pratiquent le sport au moins 3 fois par semaine. Pourtant, tous n'ont pas recours



**Stéphane Diagana, champion du monde d'athlétisme
et ambassadeur du sport santé en France :**

« Les sportifs s'investissent de plus en plus dans leur pratique. Ils maîtrisent un vocabulaire technique, se renseignent pour éviter blessures et problèmes de santé et se dirigent notamment vers les compléments alimentaires. Cet engouement n'est pas illogique. »

aux produits de nutrition sportive, explique Virginie Grimault, chef de groupe chez Apurna. *Cela s'explique notamment par une méconnaissance du produit ou une assimilation au dopage.* L'enjeu pour les fabricants et revendeurs est d'éduquer cette population de sportifs autour des réels bienfaits des protéines, bien loin des stéréotypes.

La récupération comme angle d'ouverture du marché

« Nous travaillons sur la pédagogie. On utilise l'angle de la récupération pour convaincre, précise Virginie Grimault.

Les sportifs modérés, qui pratiquent pour se sentir bien dans leur corps, verront les effets bénéfiques multipliés. » Pour cela, le sportif doit être mieux informé sur la fameuse fenêtre anabolique, période intervenant juste après le sport, pendant laquelle a lieu une synthèse intense de protéines musculaires. Il est alors crucial d'apporter suffisamment de protéines aux muscles pour qu'ils puissent se reconstruire. « *Aujourd'hui, nous savons qu'après une séance de fitness, il faut s'étirer. Nous voudrions que le commun des sportifs sache qu'il faut également prendre des protéines solubles et des glucides pour une meilleure récupération des muscles* », conclut Virginie Grimault.



Nicolas Aubineau,
diététicien nutritionniste du sport :

« La prise doit être encadrée »

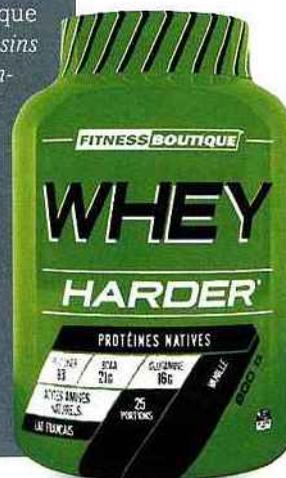
« Ces compléments protéiques ne sont que des "compléments". Cela sous-entend qu'ils accompagnent, si besoin est, l'alimentation des athlètes lorsque leur alimentation classique ne peut répondre en totalité aux besoins occasionnés par leur activité sportive, dans ce cas précis en protéines et/ou acides aminés. Ils sont intéressants à utiliser dans les phases de récupération musculaire afin d'assurer un apport adéquat au phénomène de reconstruction des tissus lésés pendant l'effort sportif, majoritairement au niveau musculaire.

Concernant leur prise, il faut qu'elle soit encadrée, adaptée et expliquée aux athlètes dans le cadre de leur activité sportive. Cet encadrement nécessite des professionnels experts en nutrition (diététiciens du sport) qui, à partir de bilans spécifiques (nutritionnels, anthropométriques, de besoins liés à leur pratique sportive...) vont pouvoir orienter ou non vers la prise de compléments protéiques, si l'alimentation, bien qu'optimale, ne peut tout couvrir au regard des besoins. »

FitnessBoutique, la carte de la transparence

Parmi les grands de la nutrition sportive en France, **FitnessBoutique** et son réseau de 65 magasins a choisi de jouer la carte de la transparence pour attirer les sportifs vers sa nouvelle gamme Harder.

En étant à la fois fabricant et distributeur de ses produits, FitnessBoutique assure à ses clients des conseils de qualité. « Les équipes de nos magasins ont un rôle de conseillers techniques sur les produits et ne se limitent pas simplement à la vente, explique Mathieu Viscuso, directeur général adjoint de l'enseigne. Elles sont formées au sein de notre école interne sur chaque nouveauté produit et des formations sont également programmées au niveau régional. Nous nous sommes aussi engagés avec une charte qualité sur la fabrication des produits et la traçabilité des matières premières et des ingrédients pour redonner confiance à un consommateur perdu face aux compléments alimentaires », ajoute Mathieu Viscuso. Ainsi, chaque produit de la gamme Harder est doté d'un QR Code grâce auquel l'acheteur aura accès aux résultats d'analyses biologiques et microbiologiques qui ont été faites sur le lot de production de son produit.



L'objectif est donc de mieux informer pour attirer une plus large population de sportifs.

Démocratiser la prise de ces compléments alimentaires peut apporter un réel bienfait sur la santé des sportifs modérés, voire sur la population dans sa globalité, en palliant les éventuelles carences que l'alimentation traditionnelle ne peut combler. « Si on prend la nutrition d'un point de vue quantitatif, il y a une telle débauche d'énergie chez le sportif qu'il a besoin de davantage de calories dans le moteur pour fonctionner », explique Stéphane Diagana, champion du monde d'athlétisme et ambassadeur du sport santé en France. « Nous

savons que la performance est exigeante pour l'organisme et qu'il faut un certain apport en vitamines, macronutriments et micronutriments pour pouvoir fonctionner. » Or la difficulté pour tout sportif modéré est liée à son rythme de vie, qui ne lui permet pas toujours de prendre suffisamment de temps pour soigner son alimentation. « Les sportifs s'investissent de plus en plus dans leur pratique. Ils maîtrisent un vocabulaire technique, se renseignent pour éviter blessures et problèmes de santé et se dirigent notamment vers les compléments alimentaires. Cet engouement n'est pas illogique », poursuit Stéphane Diagana. Partant du constat qu'il y a bien une démocratisation



Les produits

LA PROTÉINE NATIVE 100 % FRANÇAISE

La gamme Harder propose une protéine native du lait et d'origine 100 % Française. Naturellement riche en acides aminés essentiels, elle conserve toutes ses qualités originelles. Existe en différents parfums : Fraise, Banane, Choco/Noisette, Caramel/Café, Framboise/Kiwi et Vanille, en pots de 800 g. Contenance : 82 % de protéines, 21 g de BCAA et 16 g de glutamine pour 100 g. Lancement prévu le 20 mars au Salon Body Fitness. Disponible chez FitnessBoutique.

— Whey Harder • PPC : 44,90 €

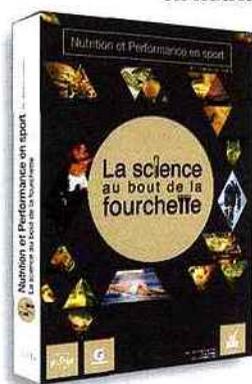
LA BOISSON DE L'EFFORT

Pour éviter fatigue et douleurs musculaires suite aux efforts physiques, cette boisson lactée est le fruit d'une collaboration entre les chercheurs de Lactel et les scientifiques de l'INSEP, qui souhaitaient intégrer le lait dans les programmes de récupération des sportifs. Déclinée en trois saveurs (chocolat, vanille et fraise), Sportéus est faible en matières grasses et possède 16,5 grammes de protéines. Disponible en grandes surfaces alimentaires. *Sportéus de Lactel*

LES CLÉS POUR CONCILIER COMPÉTITION ET BIEN MANGER

La Science au bout de la fourchette est le « livre rencontre » d'un chercheur en nutrition de l'Insep, Christophe Hausswirth, et d'un chef-cuisinier chez Lenôtre, Alain Despinos. Toutes les clés pour concilier recettes gourmandes et compétition sportive vous sont proposées. L'ouvrage s'articule en temps avec des témoignages de spécialistes internationaux et des questions-réponses, complétés par des fiches pratiques et des recettes.

— La Science au bout de la fourchette • Prix : 45 €



des savoirs mais pas forcément des habitudes et de l'accompagnement, les fabricants s'attèlent à rendre les protéines plus accessibles en informant et en facilitant leur prise. Lactel, par exemple, a pris le parti de se rapprocher au maximum des consommateurs en proposant des boissons de récupération à base de protéines (Sportéus), directement en grande surface. Aujourd'hui, les sportifs modérés ont toutes les clés en main pour mieux comprendre le rôle des protéines et ainsi les consommer de manière optimale.

■ Laëticia Maraninchi et Alexis Blanc

Une barre énergétique riche en protéines et vitamines

La barre « pour le sport » a été spécifiquement conçue pour apporter de l'énergie et de la résistance pendant et après l'effort. Source de protéines, elle contribue au maintien de la masse musculaire. Riche en vitamines, elle concourt à réduire la fatigue en diffusant de l'énergie progressivement et protège les cellules de l'oxydation.

— Barre énergétique Apurna « pour le sport »
1,80 € l'unité, 5,50 € les 3

