



**Apparences
Trompeuses!**

Protéines en poudre

besoin réel ou mythe
commercial?



Disponibles dans les gyms, les épiceries, les magasins spécialisés et en ligne, les protéines en poudre sont souvent présentées comme essentielles pour la récupération et la performance sportive. Elles sont aussi perçues comme un moyen d'atteindre un idéal de corps.

Au Québec, les protéines en poudre figurent au sommet du palmarès des suppléments sportifs les plus populaires. Parmi les personnes qui ont pris des suppléments sportifs pour améliorer leurs performances sportives, plus de 6 sur 10 utilisent des protéines en poudre¹. Au Canada, le marché des suppléments de protéines devrait atteindre plus de 480 millions de dollars américains d'ici 2030².

Leur composition varie :

- Elles peuvent être issues de plusieurs sources de protéines comme du lait, du bœuf, des pois, du riz, des insectes ou encore des œufs.
- Elles peuvent mettre de l'avant la présence de certains acides aminés, comme les BCAA ou les EAA.
- Elles peuvent aussi contenir d'autres ingrédients, comme de la créatine, du sucre, des édulcorants (faux sucres), des arômes artificiels, des vitamines et des minéraux.



En plus des protéines en poudres, il existe plusieurs autres produits protéinés, comme les barres, les collations ou les boissons.

Un marketing intensif

Les protéines en poudre font l'objet d'un marketing intensif. Elles sont souvent associées à des promesses de performance, de prise de muscle et de perte de poids.

Sur les emballages, des mentions mettent de l'avant la présence de « superaliments », d'antioxydants et de vitamines ainsi que leur provenance biologique visant à donner un halo santé à ces produits.

Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle important dans leur promotion. Des influenceurs et influenceuses en vantent souvent les mérites. Parmi les personnes qui consomment des suppléments sportifs, 4 sur 10 consultent les réseaux sociaux pour obtenir des informations³.





Les protéines en bref

Les protéines sont présentes naturellement dans certains aliments d'origine animale et végétale. Elles aident le corps à bien fonctionner, notamment pour maintenir les muscles et les os et protéger contre certaines maladies⁴.

Quels sont nos besoins en protéines?

Les besoins en protéines sont à géométrie variable : ils varient selon l'âge, le poids et le niveau d'activité physique. En général, la population du Canada consomme assez de protéines⁵. Les personnes âgées de plus de 70 ans sont celles qui risquent le plus d'en manquer⁵.

Pour les adultes, Santé Canada recommande 0,8 gramme de protéine par kilogramme de poids corporel par jour⁶. Les personnes actives et les athlètes ont besoin d'un peu plus de protéines.

Le saviez-vous?

Il ne faut pas sous-estimer l'importance de laisser de la place à d'autres nutriments, comme les **glucides** (sucres) et les **lipides** (gras). Ils jouent aussi des rôles importants dans notre corps. Un apport suffisant en **calories** (énergie) est également indispensable.

Chez ces personnes, les recommandations varient entre 1,4 et 2 grammes de protéine par kilogramme de poids corporel par jour⁷. De plus, la consommation de protéines doit être répartie au courant de la journée pour qu'elles combler bien la faim.

Les protéines en poudre sont-elles incontournables pour combler nos besoins?

Dans la plupart des cas, une alimentation équilibrée suffit pour combler nos besoins en protéines, sans avoir recours à des suppléments.

Prenons une personne qui vise 100 g de protéines par jour (si elle pèse 65 kg, cela correspond à 1,5 g de protéine par kg de poids corporel). Cela équivaut environ à :

- Déjeuner : un café latté, un bol de yogourt avec des fruits et deux tranches pains
- Dîner : Salade de lentilles avec deux œufs
- Collation : fromage cheddar, crudités et houmous
- Souper : une poitrine de poulet, des pommes de terre et une variété de légumes.

Cet exemple présente une journée type d'alimentation. Les choix alimentaires peuvent varier selon les contextes, les besoins et les préférences. Il est d'ailleurs recommandé de consulter une diététiste-nutritionniste pour toute question ou préoccupation liée à l'alimentation.



Ce que dit la science

Muscles et performance

Les protéines en poudre n'ont pas le pouvoir, à elles seules, de favoriser la prise de muscle et la performance. L'entraînement reste le meilleur moyen d'y arriver. Les études montrent que les protéines en poudre^{7,8} :

- sont beaucoup moins efficaces que les exercices de résistance, comme la musculation, pour développer les muscles;
- favorisent, de manière faible à modeste, le gain de muscle et de force chez les personnes qui font des exercices de résistance;
- n'apportent aucun avantage supplémentaire sur le gain de muscles au-delà de 1,6 g de protéines par kg de poids corporel.

La plupart des études portent sur des jeunes hommes en santé et peu entraînés. Elles se sont rarement penchées sur d'autres groupes de population⁷. D'ailleurs, les poudres de protéines semblent plus bénéfiques chez les personnes actives, comparativement à celles qui le sont moins. Il existe peu d'études de leur effet sur les performances d'endurance⁷.

Perte de poids

Plusieurs régimes amaigrissants proposent de miser sur les protéines, notamment sous forme de boissons pour remplacer les repas, principalement en raison de leur effet rassasiant.

La prise de protéines en poudre, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'une restriction calorique et d'activité physique, semble avoir un effet léger sur la perte de poids^{7,9}. La prudence s'impose : les régimes restrictifs ne fonctionnent pas à long terme pour la perte de poids¹⁰.

Marqueurs de santé

Au-delà des effets sur la composition corporelle et la performance, certaines personnes vantent les effets des protéines en poudre sur certains marqueurs de santé, comme le cholestérol et la pression artérielle.

Bien que certaines études démontrent un effet sur la pression artérielle et les lipides dans le sang, ce dernier n'est pas cliniquement significatif^{11,12,13}. Autrement dit, il n'est pas assez important pour véritablement influencer la santé. De plus, l'effet est variable et dépend des groupes étudiés.

Risques

Un apport élevé en protéines ne semble pas associé à des risques pour la santé chez les personnes en bonne santé⁷. Pour autant, les personnes atteintes d'insuffisance rénale doivent limiter leur consommation en protéines.

Les protéines en poudre peuvent néanmoins entraîner des inconforts gastrointestinaux à court terme, notamment des maux de ventre et des problèmes de digestion chez certaines personnes.

Des effets indésirables peuvent survenir si la qualité des protéines en poudre est moindre. Selon une analyse des suppléments de protéines les plus populaires aux États-Unis, plusieurs protéines en poudre sont contaminées par des métaux lourds, comme le plomb, le mercure et l'arsenic¹⁴.

« Naturel » n'est pas synonyme de « sain et sécuritaire »

Les suppléments sportifs sont des produits de santé naturels, et donc encadré par Santé Canada. Le Vérificateur général du Canada a mis d'ailleurs en lumière des lacunes dans leur encadrement, notamment un manque de surveillance de la qualité et la sécurité des produits et un contrôle insuffisant des étiquettes^{15,16}.

Les suppléments sportifs peuvent contenir, intentionnellement ou accidentellement, des substances interdites, être mal étiquetés ou mettre de l'avant des allégations trompeuses¹⁷. Ces risques sont aussi présents si des suppléments en provenance d'autres pays sont commandés en ligne.

Les protéines en poudre sont des produits coûteux. Les dix protéines en poudre les plus populaires dans deux magasins de suppléments sportifs coûtent en moyenne 2,24\$ par portion.

Les certifications

Certains programmes indépendants inspectent les suppléments sportifs, entre autres pour valider si l'étiquette reflète le contenu et que le produit ne contient pas de contaminants ou de substances interdites :

- [Certified for Sport®](#) du *National Sanitation Foundation*
- [BSCG Certified Drug Free](#) du *Banned Substances Control Group*
- [Informed Choice](#)
- [Informed Sport](#)

Que retenir?

- **Pour développer vos muscles et améliorer votre performance, une activité physique régulière, adaptée et diversifiée est la clé.**
 - Pour éviter les blessures et faire des exercices efficaces, consultez des professionnel(le)s de la santé qualifiés, comme les kinésiologues, et les physiothérapeutes.
 - Plusieurs facteurs influencent la performance. L'entraînement, le sommeil, l'alimentation et la gestion du stress font partie des facteurs modifiables qui influencent la performance. Pour leur part, les protéines en poudre ont un effet limité.
- **Privilégiez une alimentation équilibrée, plutôt que la prise de suppléments sportifs.**
 - Les suppléments ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée, comme présenté dans le [Guide alimentaire canadien](#). L'alimentation équilibrée, en plus des protéines, nous prodigue une foule d'autres nutriments essentiels. De plus, les poudres de protéines sont des produits ultra-transformés, donc leur consommation devrait être limitée.
 - Avant d'ajouter des suppléments à votre régime, consultez un médecin ou un(e) diététiste-nutritionniste, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes.



Références

1. Sondage Léger en septembre 2024 réalisé au compte de l'ASPQ auprès de 1 027 répondants et répondants.
2. Horizon. (s.d.) [Canada Protein Supplements Market Size and Outlook](#).
3. Sondage Léger en septembre 2024 réalisé au compte de l'ASPQ auprès de 1 027 répondants et répondants.
4. Gouvernement du Canada. (2021). [Promotion de la santé – Protéines : pour la forme et la santé](#).
5. Auclair O. et Burgos SA. 2021. Protein consumption in Canadian habitual diets: usual intake, inadequacy, and the contribution of animal- and plant-based foods to nutrient intakes. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 46(5): 501-510.
6. Gouvernement du Canada. (2023). [Tableaux des apports nutritionnels de référence : Valeurs de référence relatives aux macronutriments](#).
7. Jäger R et al. [International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise](#). *J Int Soc Sports Nutr*. 2017 Jun 20;14:20.
8. Morton RW et al. [A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults](#). *Br J Sports Med*. 2018 Mar;52(6):376-384. doi: 10.1136/bjsports-2017-097608. Epub 2017 Jul 11. Erratum in: *Br J Sports Med*. 2020 Oct;54(19):e7.
9. Sepandi M et al. Effect of whey protein supplementation on weight and body composition indicators: A meta-analysis of randomized clinical trials. *J Clinical Nutrition Espen*. 2022 Aug;50.
10. Nordmo M, Danielsen YS, Nordmo M. [The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high-quality, follow-up studies of obesity treatments](#). *Obes Rev*. 2020 Jan;21(1):e12949.
11. Prokopijs K et al. The effects of whey protein supplementation on indices of cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Nutr*. 2025 Jan;44:109- 121.
12. Amirani E et al. Effects of whey protein on glycemic control and serum lipoproteins in patients with metabolic syndrome and related conditions: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Lipids Health Dis*. 2020 Sep 21;19(1):209.
13. Vajdi M et al. The effects of whey protein on blood pressure: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2023 Sep;33(9):1633- 1646.
14. Clean Label Project. (2025). [Protein Study 2.0](#).
15. Ganson KT, Sinicropi E et Nagata JM. Assessing Canadian regulation of muscle-building supplements: Identifying gaps and recommendations for improvement to protect the health and well-being of young people. *Performance, Enhancement & Health*. 2023 Aug;11:3.
16. Bureau du vérificateur général du Canada. [Rapport 2 – Les produits de santé naturels – Santé Canada](#).
17. Centre canadien pour l'éthique dans le sport. (s.d.). [Suppléments](#)

À propos de la campagne *Apparences Trompeuses!*

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, *Apparences Trompeuses!* est une campagne qui vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.

