

Food

LE YAOURT BODYBUILDER ?

Petit nouveau au rayon frais, le yaourt hyperprotéiné est censé booster la production de muscles. Les ventes explosent. Pas forcément les abdos...

PAR HÉLÈNE GUINHUT

« 15 g de protéines. 0 % de matières grasses. » Sur un packaging austère, les Hipro rappellent au consommateur qu'ils ne boitent pas dans la même catégorie que les Petits Filous. Dans les rayons, on trouve aussi les yaourts Lindahls Pro+ ou du skyr, cette spécialité islandaise à base de lait écrémé et de ferments lactiques à la texture épaisse. Sur les trois premiers mois de 2023, les ventes de yaourts hyperprotéinés ont bondi de 52 %, selon les chiffres de Syndifrais, l'organisation professionnelle des fabricants de produits laitiers frais.

Autrefois cantonnés aux boutiques spécialisées où s'alignent des bidons de protéines en poudre, ces aliments pour sportifs se sont démocratisés ces dernières années. « Ce n'est plus un marché de niche, observe Clémentine Hugol-Gential, professeure des universités en sciences de l'information et de la communication, spécialiste des questions alimentaires. On a eu les yaourts ludiques pour les enfants, ceux qui font du bien au transit intestinal, et aujourd'hui on a ceux qui vont augmenter notre capital santé, avec la perspective d'améliorer nos qualités sportives. La vision, c'est : ce qu'on mange peut se transformer en muscle. »

Sur les réseaux sociaux, les influenceurs musculation et fitness ne jurent que par ces collations. On y croise ainsi Antoine Fombonne se régaland d'une crème au chocolat hyperprotéinée, pendant que Tibo InShape déguste du skyr dans sa vidéo « Je mange comme Kylian Mbappé pendant 24 heures ! » Marine Leleu, athlète aux 455 000 abonnés sur Instagram, a même organisé une séance de HIIT (un entraînement de haute intensité) pour faire la promotion de la gamme Nestlé Lindahls Pro+.



COSTAUD
SUR LES TROIS
PREMIERS MOIS
DE 2023, LES VENTES
DE YAOURTS
HYPERPROTÉINÉS ONT
BONDI DE 52 %.

nement de haute intensité) pour faire la promotion de la gamme Nestlé Lindahls Pro+.

Pour Guillaume Vallet, professeur d'économie à l'université de Grenoble et auteur de « La Fabrique du muscle » (éd. L'Echappée), c'est toute une routine abdos-tractions-yaourts qui s'impose. « Nous avons affaire à un phénomène de masse qui s'explique aujourd'hui par cette recherche d'un corps sain et musclé. Et l'accès à des protéines de qualité va être présenté comme étant une des conditions nécessaires pour l'obtenir. On attend beaucoup plus que la force soit là et qu'elle soit visible. La protéine est l'aliment roi dans l'idée de la construction du muscle, associé à l'idée de performance et de productivité. »

Mais, forcément, la question de la qualité nutritive de ces superaliments se pose. La diététicienne et nutritionniste Anne-Laure Laratte (alias @miamologue sur

Twitter) juge ces produits « intéressants », avec tout de même une importante nuance. « Si l'on regarde la quantité de protéines pour 100 g, c'est équivalent à du fromage blanc 0 %, qui sera vendu trois fois moins cher. » Et à la question : « Est-ce que cela permet de renforcer sa masse musculaire ? », elle reste réservée : « Ça marche dans une moindre mesure. Prendre de la masse ce n'est pas juste manger des protéines, c'est avoir un apport alimentaire parfaitement équilibré et faire assez d'activité physique, au moins deux ou trois fois par semaine. » Pas tellement mieux que les épinards de Popeye, finalement... ●