

LETTRE PROTÉINES FRANCE

LA LETTRE DES PROTÉINES VÉGÉTALES ET DES NOUVELLES PROTÉINES



SOMMAIRE

P. 1 > Évolution des habitudes de consommation en Europe

P. 1 > Arsène et son alternative au café remportent le Cap Protéines Challenge

P. 1 > Que mangent les animaux d'élevage ?

FOCUS

P. 2 > ProteiNEW : bilan

P. 3 > Alimentation du sportif et nouvelles protéines

Editeur : Protéines France
Directeur de la publication :
Antoine Peeters
ISSN : 2426-0746
Rédaction et mise en page :
Symbiotik
Conception graphique : [Links](#)



Évolution des habitudes de consommation en Europe

Une récente étude menée en 2023 sur l'évolution des habitudes de consommation dans neuf pays européens permet de dresser quatre enseignements-clés en France, par rapport aux données de 2021 :

- les consommateurs déclarant réduire leur consommation de viande sont plus nombreux (58 % vs 50 %) ;
- les personnes suivant des régimes flexitariens, pesco-végétariens, végétariens et vegan le sont un peu moins (35 % vs 37 %) ;
- le prix reste l'obstacle le plus important à l'adoption d'un régime végétal mais les préoccupations concernant le goût des alternatives végétales augmentent ;
- les consommateurs font davantage confiance aux alternatives végétales.



+ EN SAVOIR PLUS

https://smartproteinproject.eu/wp-content/uploads/FR_ProVeg_Smart-Protein-Report_2024.pdf

Arsène et son alternative au café remportent le Cap Protéines Challenge

Vitabar (barres à base de légumineuses et légumes au goût provençal), Pulse Patry (kits de pâtisserie vegan à base de légumineuses), Pulse&Seed (gamme de crèmes glacées artisanales à base de légumineuses et oléoprotéagineux), Arsène (alternative au café à base de lupin) et Lupille (granola à base de lentilles vertes et lupin blanc fermentés) : voici les cinq projets retenus pour pitcher devant le jury de la 3^e édition du Cap Protéines Challenge, concours d'idéation axé sur l'innovation autour des protéines végétales et co-organisé par Terres Inovia. La finale, tenue le 14 mai à Angers, a récompensé Pulse Pastry en tant qu'idée créative et retenu Arsène comme gagnant final.



+ EN SAVOIR PLUS



Que mangent les animaux d'élevage ?

La nouvelle plateforme en ligne ORIFLAAM¹ permet d'évaluer « qui mange quoi » dans chaque filière animale, en fonction de différentes segmentations (conventionnel, non OGM, bio). La base de données a été réalisée à partir des informations collectées et partagées depuis 2020 par les acteurs des filières.

¹ Observatoire des Ressources Incorporées dans les Flux de l'Alimentation AniMale

+ EN SAVOIR PLUS

<https://oriflaam.fr/>



FOCUS

ProteiNEW : BILAN

Soutenir le développement de la filière française des protéines végétales et nouvelles ressources en priorisant les actions ayant un effet levier rapide : telle était l'ambition de ProteiNEW, projet collaboratif¹ lancé en 2021 et terminé début 2024. Pari réussi, avec des livrables qui posent de solides bases pour pérenniser la dynamique mise en place.

Lancé en 2021, le projet ProteiNEW a été structuré autour de 4 piliers : biomasse, start-ups, normalisation et communication. Le premier pilier a permis d'étudier 13 filières protéiques françaises : soja, colza, tournesol, pois, chanvre, féverole, pois chiche, lentille, lupin, luzerne déshydratée, *single cell protein* (SCP)², filière insectes et gluten de blé.

Fiches de synthèse

Des fiches de synthèse ont été élaborées pour chaque filière, dans lesquelles on retrouve notamment des informations sur la production, la transformation, les débouchés, la chaîne de valeur, ainsi que des projections à horizon 2030 et des recommandations stratégiques. Ce premier pilier a également conduit à l'exécution d'une analyse compétitive approfondie dans quatre pays clés, offrant un éclairage précis sur leurs stratégies nationales protéiques.

Accompagner l'innovation

Plusieurs actions ont été menées dans le cadre du deuxième pilier pour accompagner l'innovation dans le domaine des nouvelles protéines. Deux sessions collectives ont été organisées sur le Novel Food pour expliquer le cadre applicatif de la réglementation et des enjeux associés. Parallèlement, un diagnostic Novel Food a été développé avec BPI France pour accompagner les acteurs dans leur développement produit et les mettre en relation avec des experts confirmés sur le sujet pour débloquer les verrous. Douze accompagnements ont été réalisés, dont neuf pour des start-ups. Protéines France a par ailleurs organisé huit ateliers de

sensibilisation sur différentes thématiques permettant de couvrir tous les stades de développement d'une start-up, de la levée de fonds à la stratégie RH, en passant par la stratégie de distribution. En tout, ces ateliers ont rassemblé 250 participants.

Norme finalisée en France, en cours à l'international

Le troisième pilier avait pour objectif de mettre en place un cadre normatif pour les nouvelles protéines, afin d'harmoniser les échanges commerciaux entre fournisseurs d'ingrédients et utilisateurs. C'est chose faite en France, en tout cas pour une partie de ces nouvelles sources de protéines, avec la publication de la norme NF V54-001 « Matières protéiques issues des végétaux et des algues et micro-algues ». Maintenant que la norme est finalisée en France, l'objectif est d'en faire une norme internationale. Les travaux sont en cours.

Actions de communication

Enfin, de nombreuses actions de communication ont été menées autour du projet, avec en point d'orgue, l'évènement de clôture du projet tenu le 18 janvier 2024 à Paris. Plus de 60 participants ont participé à cette journée qui a permis de faire le point sur les résultats du projet (à travers notamment des ateliers pédagogiques l'après-midi) et sur les différents enjeux de filière à continuer de traiter collectivement. ProteiNEW a permis de semer les graines d'une belle dynamique collective, à poursuivre désormais !

¹ porté par Protéines France, avec le soutien de Terres Univia et des entreprises des filières

² protéines issues d'organismes unicellulaires qui peuvent être des algues, levures, champignons ou bactéries



Renforcer ensemble les filières pour demain

RETROUVEZ LES LIVRABLES PUBLICS DU PROJET SUR l'onglet « Résultats » du site internet de ProteiNEW

FOCUS

ALIMENTATION DU SPORTIF ET NOUVELLES PROTÉINES

La pratique sportive, surtout quand elle est intense, nécessite des apports adaptés en nutriments. Le secteur de la nutrition sportive entend y répondre. Quelle place pour les nouvelles protéines dans ce secteur en plein essor ?

La pratique sportive compte de plus en plus d'adeptes en France¹ et la tenue des Jeux Olympiques à Paris ne manquera pas de conforter la tendance. Le marché de la nutrition sportive connaît la même dynamique, passant progressivement d'un marché de niche à un marché de masse.

Un marché en plein essor

La cible dépasse aujourd'hui largement les seuls body-builders et sportifs de haut niveau, avec des profils pouvant aller de l'athlète en quête de performance au sportif fitness, en passant par des personnes actives soucieuses de leur bien-être et de leur forme. La segmentation s'affine, tant sur la « promesse produit » (améliorer l'en-

PEUT-ON ÊTRE VÉGÉTARIEN ET SPORTIF ?

Oui, répond l'Observatoire national des alimentations végétales (Onav), consortium de scientifiques et professionnels de santé spécialistes des alimentations végétales et de la nutrition humaine. « *Plusieurs études montrent que les régimes végétariens ne compromettent pas les performances sportives et peuvent même faciliter la capacité aérobie des athlètes* », rapporte Sébastien Demange, médecin généraliste et membre de l'Onav.

En savoir plus : [Position de l'Onav relative à l'appréciation de la qualité nutritionnelle des protéines végétales](#)

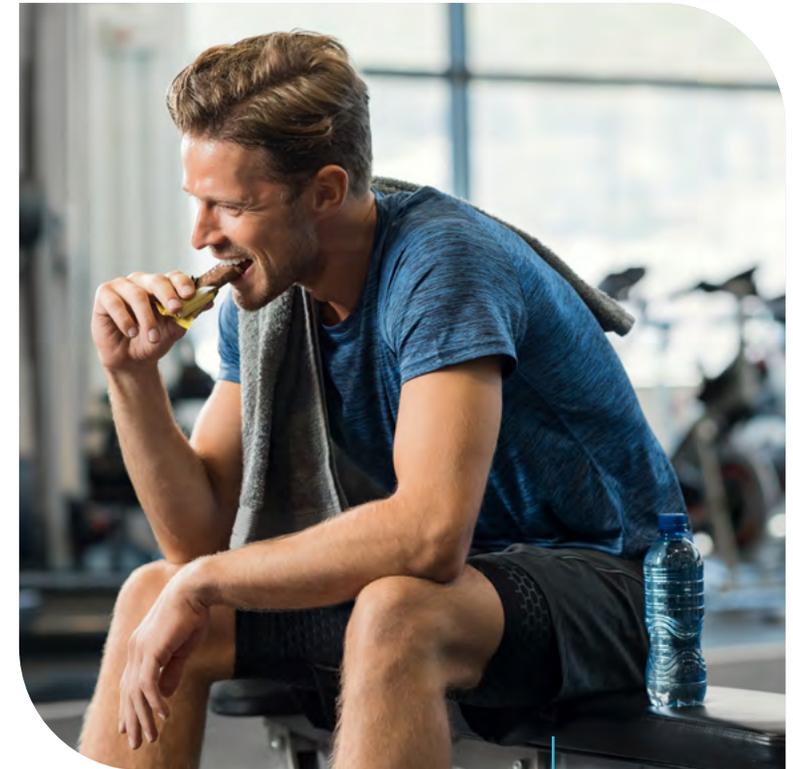


OBSERVATOIRE NATIONAL DES
ALIMENTATIONS VÉGÉTALES

durance, augmenter la performance, favoriser la récupération...) que sur le format (barres, boissons à diluer ou prêtes à l'emploi, compléments alimentaires...). On voit même apparaître dans les grandes surfaces des produits de type yaourts hyper-protéinés, marquant une étape supplémentaire vers la démocratisation de cette alimentation spécifique.

Quelle place pour les protéines ?

Pour leur rôle dans le développement et le maintien de la masse musculaire (lire encadré page suivante), les protéines sont un des piliers de la nutrition sportive. Les produits protéinés occupent d'ailleurs la première place sur ce marché en France. Côté ingrédients, la place est encore largement dominée par la protéine



© Rido-123RF

Dans le marché en plein essor de la nutrition sportive, les produits protéinés occupent la première place.



LES BESOINS EN PROTÉINES DU SPORTIF

L'alimentation du sportif doit couvrir les besoins liés aux grandes dépenses d'énergie et apporter tous les nutriments dont l'organisme a besoin pour performer et récupérer. Les protéines y ont toute leur place : elles contribuent à développer et entretenir la masse musculaire, et optimisent la reconstitution et la réparation des tissus lésés. Il est d'ailleurs recommandé aux sportifs d'en accroître la consommation, dans des quantités différentes selon le type d'activité ; jusqu'à 2 à 2,5 g par kg de poids corporel et par jour pour les athlètes pratiquant des sports de force et souhaitant augmenter leur masse musculaire (contre 0,83 g pour les personnes sédentaires)¹. A l'échelle des acides aminés, les études montrent qu'une supplémentation en BCAA (acides aminés particulièrement prisés des sportifs) réduirait les biomarqueurs de lésions musculaires² et les douleurs musculaires consécutives à l'effort^{2,3,4,5} mais n'accélérerait pas la récupération des performances sportives^{2,4}.

¹ Hauswirth, Christophe, et al. « Chapitre 8. La nutrition ». Améliorer sa récupération en sport, édité par Christophe Hauswirth, INSEP-Éditions, 2013, <https://doi.org/10.4000/books.insep.1348>.

² Doma K, Singh U, Boulosa D, Connor JD. The effect of branched-chain amino acid on muscle damage markers and performance following strenuous exercise: a systematic review and meta-analysis. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2021 Nov;46(11):1303-1313. doi: 10.1139/apnm-2021-0110. Epub 2021 Oct 6. PMID: 34612716.

³ Khemtong C, Kuo CH, Chen CY, Jaime SJ, Condello G. Does Branched-Chain Amino Acids (BCAAs) Supplementation Attenuate Muscle Damage Markers and Soreness after Resistance Exercise in Trained Males? A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2021 May 31;13(6):1880. doi: 10.3390/nu13061880. PMID: 34072718; PMCID: PMC8230327.

⁴ Negro M, Giardina S, Marzani B, Marzatico F. Branched-chain amino acid supplementation does not enhance athletic performance but affects muscle recovery and the immune system. *J Sports Med Phys Fitness*. 2008 Sep;48(3):347-51.

⁵ Fedewa MV, Spencer SO, Williams TD, Becker ZE, Fuqua CA. Effect of branched-Chain Amino Acid Supplementation on Muscle Soreness following Exercise: A Meta-Analysis. *Int J Vitam Nutr Res*. 2019 Nov;89(5-6):348-356. doi: 10.1024/0300-9831/a000543. Epub 2019 Apr 2. PMID: 30938579.

de lactosérum, ou *whey*. Mais les protéines alternatives ont leur carte à jouer dans ce secteur en plein essor, que ce soit pour répondre à la demande des sportifs végétariens ou végétaliens, ou dans un objectif d'intégrer des ingrédients innovants et plus durables dans les formulations.

Des produits spécifiques pour les sportifs vegan

Aujourd'hui, tous les sites de nutrition sportive en ligne ont leur onglet « produits vegan ». La *whey* est alors souvent remplacée par des protéines végétales, qui peuvent

être issues du soja, du pois ou encore du riz. « Nous avons de plus en plus de demandes de reformulation de produits de nutrition sportive en alternative végétarienne ou vegan, témoigne Sandrine Bouvier, customer marketing leader specialized nutrition & dairy Europe chez Roquette. Nous proposons notamment des protéines de pois, qu'il est possible d'associer à des protéines de riz pour améliorer le profil en acides aminés. Nous avons réalisé des études cliniques montrant des performances similaires aux protéines de lactosérum quant à la prise de masse musculaire, et nous sommes en train d'étudier les bénéfices supplémentaires liés par exemple à des molécules aux propriétés anti-oxydantes, qui pourraient modérer les effets des stress physique et métabolique consécutifs à l'effort. » La formulation du produit final doit toutefois être ajustée car les protéines végétales n'ont pas la même texture ni le même goût que la *whey*. « Nous accompagnons nos clients en les guidant par exemple vers des recettes qui se marient bien avec la protéine de pois, comme celles à base de notes brunes (chocolat, caramel), de mangue ou de citron », confie Sandrine Bouvier.

Protéines de levure : allergen-free et clean-favor

Autre protéine alternative pour les produits vegan : la protéine de levure. Plus récente, cette protéine est issue du processus naturel de la fermentation, avec un profil en acides aminés très complet, « notamment en leucine - acide aminé essentiel de la famille des BCAA², très prisés des sportifs - et lysine - l'un des acides aminés les plus importants pour la construction musculaire », précise Cécile Chevreux, responsable de la communication scientifique chez Lesaffre, spécialiste de la fermentation depuis plus de 170 ans. La protéine de levure se positionne comme une protéine vegan « premium » : « offrant des performances comparables



EN SAVOIR PLUS

[La protéine de pois de Roquette](#)

[La protéine de levure de Biospringer by Lesaffre](#)

[La protéine d'insecte d'Ynsect](#)

à la protéine de lactosérum, tout en étant durable, sans off-notes et sans facteur anti-nutritionnel », souligne Cécile Chevreux.

Protéines d'insectes : la nutrition sportive comme tremplin

Parmi les protéines alternatives, celle d'insecte ne peut pas miser sur le segment vegan mais joue à 100 % la carte de la durabilité et de la performance.

« *L'empreinte environnementale de la protéine d'insectes est bien moindre que celle de la whey (faible empreinte au sol de l'élevage d'insectes, moins d'émissions de gaz à effet de serre que l'élevage de bétail...), avec un profil nutritionnel très comparable en termes de digestion, absorption, récupération et croissance*

musculaire, et un goût relativement neutre », souligne Valentin Partula, responsable affaires réglementaires d'Ynsect, dont la farine de molitor³ est en attente d'autorisation pour l'alimentation humaine. Principal verrou de cette protéine innovante ? « *Le frein culturel à la consommation,* reconnaît Valentin Partula. *La nutri-*

« Avec sa large gamme de produits, la nutrition sportive offre de véritables opportunités pour les protéines alternatives, qui ont toutes leur carte à jouer. »



Les nouvelles protéines se positionnent comme une alternative innovante à la protéine de lactosérum, avec des performances similaires et une meilleure empreinte environnementale.

© Norrabhudit-123RF

tion sportive est une porte d'entrée prometteuse pour lever ce frein ; les enquêtes montrent en effet que les consommateurs de ces produits sont moins frileux à changer leurs habitudes, tant que la performance est au rendez-vous. » Et si elle est à ce jour plus chère que la protéine de lactosérum, les effets d'échelle devraient permettre de réduire les coûts.

Diversité de produits, diversité d'opportunités

Avec sa large gamme de produits, la nutrition sportive offre de véritables opportunités pour les protéines alternatives, qui ont toutes leur carte à jouer, avec chacune leurs spécificités permettant de répondre aux différents besoins des fabricants (coût, texture, goût, durabilité, origine, qualité de la protéine...).

¹ *Les chiffres-clés du sport 2023. Pratiques sportives des Français*

² *Les BCAA (branched-chain amino acid) regroupent trois acides aminés essentiels à chaîne ramifiée : la leucine, l'isoleucine et la valine. La leucine est très prisée des sportifs car associée à la fabrication du muscle.*

³ *La farine de molitor est obtenue à partir de larves de vers de farine (de l'espèce Tenebrio molitor) élevés en France.*

RENDEZ-VOUS LE 7 JUIN POUR PARLER SPORT ET NUTRITION



Le Groupe Lipides et Nutrition (GLN) et le Groupe Protéines et Nutrition (GPN) organisent leur première journée conjointe sur le thème du sport & de la nutrition, le 7 juin prochain, à Paris. Rassemblant scientifiques et entreprises, cette journée sera organisée autour de quatre grands thèmes : nutrition des sportifs ; diversification des sources de nutriments et performance ; marché de la nutrition sportive ; et enfin, les défis et limites liés à la recherche de performance toute en préservant la santé.

- **Quand ?** Le vendredi 7 juin, de 10h à 17h
- **Où ?** INRAE, 147 rue de l'Université, 75008 Paris

• **En savoir plus :** <https://proteinesetnutrition.wordpress.com/blog/>