

Interview: «Protéines: de l'apport minimal à l'apport optimal»

Dans son nouvel ouvrage intitulé «Proteine – Von Mindestzufuhr zum Optimum» [«Protéines: de l'apport minimal à l'apport optimal»], Paolo Colombani, dr sc. nat. de l'EPFZ, explique comment la compréhension des besoins en protéines a évolué. Dans cette interview, le nutritionniste présente l'état actuel de la recherche sur les besoins en protéines, l'importance de leur qualité et quelle quantité est réellement nécessaire pour la santé et les performances.

Monsieur Colombani, vous affirmez que les apports en protéines recommandés sont trop faibles. N'êtes-vous pas là en contradiction avec la science?

Non, au contraire. Je m'appuie sur les données scientifiques actuelles. Les recommandations officielles sont dépassées et, en outre, souvent mal interprétées. Une idée très répandue consiste à considérer que les recommandations officielles correspondent aux «besoins». En réalité, elles ont été établies à titre de valeurs minimales pour éviter les carences et ne correspondent pas aux besoins. De nos jours, il ne s'agit plus de prévenir les carences, mais d'assurer un apport nutritionnel qui permette de rester en bonne santé et performant jusqu'à un âge avancé. C'est une différence fondamentale. Aujourd'hui, si l'on souhaite conserver sa masse musculaire et créer les conditions nécessaires à un métabolisme et à des performances optimales, il ne suffit pas de se baser sur une valeur minimum.



Les recommandations officielles se situent autour de 0,8 gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Vous recommandez entre 1,2 et 1,6 gramme, soit jusqu'à deux fois plus. N'est-ce pas un peu exagéré?

Historiquement, il y a toujours eu, à côté de la valeur minimale, une deuxième recommandation désignée comme l'apport «habituel» en protéines. Alors que 0,8 gramme était considéré dès le départ comme une valeur minimale, l'apport habituel correspondait à la quantité de protéines permettant à un homme adulte d'afficher de bonnes performances et était compris entre 1,4 et 2,0 grammes de protéines. Il est intéressant de noter que la plupart des gens consomment spontanément entre 1,4 et 1,5 gramme de protéines par kilo de poids corporel lorsqu'ils peuvent choisir librement leurs aliments et ne suivent aucune consigne. La nature semble donc donner une fourchette différente de celle suggérée par les recommandations officielles. La recherche vient de le confirmer: des apports compris entre 1,2 et 1,6 gramme – voire légèrement supérieurs – sont associés à divers bienfaits pour la santé, allant jusqu'à une réduction du risque de mortalité chez les personnes âgées. Avec 0,8 gramme, de nombreux adultes présentent par contre un bilan protéique négatif.

Vous écrivez que toutes les protéines ne se valent pas, ce qui va à l'encontre des recommandations nutritionnelles actuelles.

C'est l'un des problèmes majeurs de nos recommandations. La plupart des gens mettent pour ainsi dire toutes les sources de protéines au même niveau et suggèrent qu'elles sont tout simplement interchangeables. Or, les protéines diffèrent notablement par leur composition d'acides aminés, leur digestibilité et leur capacité à contribuer à la synthèse protéique de l'organisme. Si l'on ne tient compte que de la quantité de protéines, on passe à côté d'un élément essentiel de l'équation. Pour obtenir le même effet dans l'organisme, c'est-à-dire la même valeur nutritionnelle des protéines, les quantités nécessaires peuvent varier considérablement.

Peut-on regrouper les protéines en fonction de leur valeur nutritionnelle?

Les protéines animales présentent en moyenne une valeur nutritionnelle plus élevée et sont, en principe, supérieures aux protéines végétales. Cela ne signifie pas pour autant que les protéines végétales soient sans valeur. Il faut toutefois généralement des quantités plus importantes, même en combinant différentes sources végétales, pour obtenir le même effet.

Les médias donnent souvent l'impression que nous consommons trop de protéines. Qu'en est-il vraiment?

Cela tient uniquement au fait que l'on prend comme référence l'apport minimal recommandé de 0,8 gramme. Mais même dans ce cas, plus de 25 % des adultes suisses âgés de moins de 65 ans n'atteignent pas cet apport minimal. Chez les 65 à 75 ans, ils sont même 50 % à se situer en dessous de la valeur recommandée. Si l'on prend comme référence le nouvel apport minimal de 1,2 gramme, on peut estimer qu'un peu plus de la moitié des adultes n'atteignent pas ce seuil. Dans ces conditions, il paraît difficile de conclure, sur le plan scientifique, que l'apport en protéines de la population est suffisant.

Votre livre est-il un plaidoyer en faveur de la consommation de viande?

C'est un plaidoyer en faveur de la différenciation scientifique. Ce livre traite de protéines, pas de viande ou de lait. Il vise à présenter l'état actuel des connaissances aux personnes qui s'intéressent aux faits. Des recommandations simplistes telles que «remplacer une portion de produits laitiers par des alternatives végétales» donnent une fausse idée. C'est également le cas, par exemple, avec les protéines de soja: la valeur nutritionnelle protéique des boissons au soja est nettement inférieure à celle du lait de vache. Plus l'alimentation est végétale, plus il est important de connaître les différences en matière de valeur nutritionnelle des protéines. Il reste encore beaucoup de travail de sensibilisation à faire, même si cette découverte remonte déjà à 130 ans.

La recherche actuelle sur les protéines est-elle vraiment sans équivoque?

Les données actuelles, qui reposent sur près de trente ans de recherche, sont remarquablement cohérentes. Ces nouvelles recommandations n'ont pas vu le jour soudainement: la recherche scientifique les demande depuis longtemps. Que ce soit en matière de masse musculaire, de capacités physiques ou

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

de vieillissement en bonne santé, les études ne cessent de mettre en évidence les bienfaits d'apports protéiques supérieurs à la valeur minimale officielle.

Pourquoi n'a-t-on pas adapté depuis longtemps les recommandations en matière de protéines?

Les recommandations officielles évoluent toujours plus lentement que les données issues de la recherche. De plus, les valeurs historiques font preuve d'une étonnante capacité à perdurer. Il arrive aussi souvent que les institutions préfèrent attendre de voir ce que feront les autres institutions. On a ainsi tendance à suivre, par exemple, les recommandations de l'OMS. Mais il existe des exceptions: depuis 2026, les États-Unis appliquent la recommandation fondée sur des données scientifiques, préconisant un apport de 1,2 à 1,6 gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Cette décision marque peut-être le début d'une révision mondiale des apports recommandés en protéines.

Votre livre porte le sous-titre «de l'apport minimal à l'apport optimal». Quel en est le message principal?

Nous devons repenser notre approvisionnement en protéines. La question décisive n'est pas de savoir combien de protéines sont nécessaires pour éviter les carences. C'était important autrefois, mais plus aujourd'hui. On doit maintenant se poser la question suivante: «Quelle quantité de protéines est la plus bénéfique pour ma santé, mes performances et ma qualité de vie?», ce qui est impossible avec les recommandations actuelles.

Si les lectrices et lecteurs ne devaient retenir qu'une seule chose de ce livre, laquelle serait-ce?

Les protéines sont le nutriment prioritaire et devraient être au cœur de chaque repas principal. Pour privilégier la santé et la performance, il vaut mieux se baser sur l'apport optimal que sur l'apport minimal.

Bibliographie

Proteine – Von Mindestzufuhr zum Optimum, Dr. sc. nat. ETH Paolo Colombani, 162 Seiten, Books on Demand, ISBN-Nr. 978-3-6957-4902-7.

Impressum

© Swissmilk 2026

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Adobe Stock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, août 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.