

## L'effet de l'apport en protéines végétales sur la performance sportive

Dans le domaine du sport, on recommande de plus en plus les protéines végétales, comme les protéines de soja ou de pois. Celles-ci sont considérées comme efficaces pour maintenir ou augmenter les performances sportives. Toutefois, cette efficacité est controversée dans le monde scientifique. De plus, seul un petit nombre d'études compare directement les protéines animales aux protéines végétales.



Des chercheurs de la Faculté des sciences de la santé et du sport de l'Université de Macao (Chine) ont réalisé une méta-analyse. Leur objectif était d'étudier l'impact des protéines végétales sur la synthèse protéique musculaire, la force musculaire et l'endurance. Ils ont ensuite comparé ces résultats avec les effets des protéines animales. L'analyse englobait 31 études randomisées et contrôlées, sélectionnées par deux évaluateurs dans six bases de données.

Les résultats montrent que les suppléments de protéines végétales peuvent améliorer les performances sportives des personnes en bonne santé. On constate une efficacité supérieure par rapport à l'absence de ces suppléments ou à un apport moindre en protéines. Les protéines végétales peuvent augmenter la force musculaire, l'endurance et la synthèse protéique musculaire. Cependant, les protéines animales

telles que les protéines de lait et de bœuf, et en particulier les protéines de lactosérum, sont plus efficaces que les protéines végétales.

## Conclusion

Les protéines végétales augmentent les performances sportives, mais sont comparativement moins efficaces que les protéines animales. Pour une amélioration optimale des performances, il faudrait privilégier les protéines de lactosérum, de lait et de bœuf. En revanche, les protéines végétales peuvent compléter un repas.

## Bibliographie

Zhao S, Xu Y, Li J, et al. The Effect of Plant-Based Protein Ingestion on Athletic Ability in Healthy People – A Bayesian Meta-Analysis with Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients* 2024;16:2748. <https://doi.org/10.3390/nu16162748>

### Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

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

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

**Suisse. Naturellement.**