



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.**