

# La barre protéinée? Chère et superflue!

## ALIMENTATION

Elle prend une place considérable en rayon. Mais sous des abords sains, nombre d'entre elles sont pourtant des bombes d'édulcorants et d'ingrédients industriels. Autant aller chercher les protéines ailleurs.









**F**aire le plein de protéines, mais sans ingérer ni sucres ni gras, telle la promesse séduisante des barres protéinées. Elles dégagent une image saine. Et leurs différentes allégations les font passer pour un en-cas respectable. Pour en avoir la confirmation, la FRC a décorqué les valeurs nutritionnelles et les ingrédients de plus de 60 snacks (*tableau en ligne*). Pour les départager, nous avons favorisé ceux qui contiennent le plus de protéines. Pourtant, la présence d'édulcorants, parfois massive, a lourdement pesé sur la note finale. Le nombre d'ingrédients industriels et les additifs ont également pénalisé les produits. Un ingrédient a été considéré comme industriel dans

la mesure où on ne le trouve pas dans le placard d'un ménage en tant que tel; c'est le cas de l'hydrolysate de collagène ou de la lécithine de soja, mais pas du lait en poudre ou de l'amidon de maïs. Enfin, les taux de sel et de sucre ont été relevés.

### Prédominance des édulcorants

Des édulcorants au fort pouvoir sucrant servent à afficher des valeurs nutritionnelles flatteuses, sans taux de sucres exagérés ni calories superflues, tout en satisfaisant les papilles. Certains snacks en contiennent plus de 30%. C'est inadmissible, même s'ils n'apportent pas d'énergie. Des études montrent

UN ÉDULCORANT EST UN FAUX AMI, D'OÙ UNE NOTE DE 1	LIFEFOOD Really raw Lifebar	THE PROTEIN KITCHEN Protein bar	POWERBAR Protein+	EAFIT ACTIVE FOOD La Barre protéinée	NAKD Protein bar	BE-KIND Protein
SAVEUR	Chocolat	Cashews & cocoa	Peanut chocolate flavour	Saveur pêche yaourt	Cocoa hazelnut	Double chocolate nut
DISTRIBUTEUR	Coop	Migros	Coop	Migros	Coop, Manor	Migros
PRIX	1.70	3.20	3.95	3.50	2.50	3.50
POIDS (G)	47	55	90	46	45	50
PRIX AU KILO	36.17	58.18	43.89	76.09	55.56	70.-
SANS ÉDULCORANTS (45%)	10	10	10	10	10	10
QUALITÉ INGRÉDIENTS (20%)	10	7,3	2,2	2	2,9	2,8
TAUX DE PROTÉINES (15%)	3	5,4	7,8	7,6	4,2	5,6
TAUX DE SUCRES (10%)	1,7	2,3	2,3	2,5	2,3	2,7
SEL (10%)	10	7	6,7	6,7	10	7,2
NOTE SUR 10	 8,1	 7,7	 7	 7	 6,9	 6,9

qu'ils sont sans effet sur la perte de poids. Surtout, on les soupçonne d'augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires et le diabète. S'il faut encore investiguer pour en avoir le cœur net, la prudence prévaut. Les édulcorants n'ont donc pas leur place en pareil volume dans un snack se voulant sain ou un complément pour sportif.

Toutefois, certaines barres s'en sortent bien. Élaborée à partir d'amandes pour les protéines et sucrée avec des dattes, la gagnante du test a une composition tout à fait correcte. Certes, son taux de sucre est parmi les plus élevés, et elle a 3 à 4 fois moins de protéines que ses concurrentes. Mais parce qu'il est peu transformé, ce produit mérite sa place.

### Pourquoi faire l'impasse

Un adulte de moins de 65 ans a besoin de 0,83g de protéines par kilo de poids corporel selon les recommandations officielles (1 à 1,2g/kg passé cet âge). Admettons qu'il faut 67g par jour pour sustenter une personne de 75 à 80kg. Avec en moyenne 31% de protéines, ces barres couvrent une part importante de l'apport journalier. Sauf que le corps ne stocke pas les acides aminés tirés de la digestion des protéines, qui seront transformés en énergie. Donc à moins d'avoir des besoins

très spécifiques, autant faire l'impasse sur les produits surprotéinés et se tourner vers une nourriture variée et équilibrée.

● LIONEL CRETEGNY









### CONSEILS

## Varier les protéines

Si l'on cherche des protéines, mieux vaut se tourner vers des produits bruts et nutritionnellement intéressants, notamment les légumineuses. Les lentilles (24g/100g) sont d'excellentes candidates autrement plus attrayantes et bon marché qu'une barre industrielle coûtant en moyenne 58 fr. le kilo! Les amandes (20g/100g) sont une bonne option, ou la spiruline (58g/100g, lire test FRC Mieux choisir 121, nov.-déc. 2019). Parmi les protéines animales, les œufs (24g/100g), le blanc de poulet (29,2g/100g) ou les sardines (30g/100g) sont appréciables.

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet. N.d. = non disponible.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon.

LIDL Protein Bar	LOHILO Soft protein bar	POWERBAR Protein soft layer	SPONSER Protein Low Carb	CHIEFS Core High protein dessert	NU3 FIT Protein bar	BAREBELLS Soft protein bar	LAYENBERGER Vegan Bar
Strawberry Cacao flavored crisp	Chocolate brownie	White choc strawberry flavour	Choco Brownie	Peanut butter	Salted caramel	Peanut caramel	Brownie Taste
Lidl	Migros	Coop	Migros	Coop, Manor, Migros	Coop	Coop, Migros	Coop
1.49	2.95	2.25	3.20	2.95	2.95	3.40	1.95
45	55	55	50	40	55	55	35
33.11	53.64	40.91	64.-	73.75	53.64	61.82	55.71
1	1	1	1	1	1	1	1
2,1	2	2,2	2,4	2	2,2	2,3	1,8
9,5	6,6	6	8	7,4	7,4	6,8	5,6
8,8	9,6	6,9	7,8	6,9	6,9	7,2	7,4
6	4,3	6,5	1,7	2,5	2	1,5	3,4
 3,8	 3,2	 3,1	 3,1	 2,9	 2,9	 2,8	 2,7