Les yaourts hyperprotéinés sont-ils de bons en-cas ?

Censés apporter davantage de protéines que les yaourts classiques, ces produits laitiers sont aussi très caloriques, notamment en raison du sucre qu'ils contiennent.

Onctueux, crémeux, nature, parfumé… Les yaourts s'imposent à notre table depuis les années 1950. Aujourd'hui, en Europe, les Français sont parmi ceux qui en consomment le plus. Mais l'offre est devenue pléthorique. Exemple avec les derniers nés autoproclamés « riches en protéines » ou « superconsistants ». Arrivés sur le marché français en 2014, ces produits surfent sur la vogue du yaourt « grec », véritable coqueluche des Américains en version allégée en matières grasses. Plus riches en protéines que le yaourt classique, grâce un processus de fabrication et d'égouttage particulier, certaines versions, comme Danio commercialisé par Danone, visent le « petit creux » de la fin d'après-midi avec le slogan *« Un en-cas de méchante faim »*. Yoplait avec Yopa ou encore la marque grecque Fage avec Fruyo se positionnent davantage sur le créneau dessert.

Toutefois, après un démarrage en trombe — 15 millions d'euros de chiffre d'affaires pour Yoplait et 13,9 millions pour Danone dès l'année de lancement —, les ventes accusent un recul, avec respectivement -4,3 % et -33 %, début 2016. Les Français douteraient-ils de l'intérêt de ces produits, dont certains ne sont pas des yaourts mais des préparations laitières ? Décryptage de leurs promesses.

27 kg
de yaourts sont consommés en moyenne chaque année par un Français (6 kg aux États-Unis).

BERNARD MARTINEZ POUR SCIENCES ET AVENIR

Ils sont riches en protéines…

Ces préparations annoncent une forte teneur en protéines. Un Danio myrtilles en contient 10,9 g, un Yopa sur lit de graines et fruits rouges 11,3 g, un en-cas à la fraise de Carrefour 12 g. C'est plus du double qu'un yaourt nature (4,5 g)… mais c'est compter sans la taille des pots. La contenance classique est de 125 g, celle des produits ultra-protéinés oscille souvent entre 140 et 170 g. Ramené à 100 g, le taux de protéines est donc à nuancer : 7,3 g pour un Danio myrtilles à 0 % contre 8 g en moyenne pour un fromage blanc nature 0 % ou encore 9,4 g pour 100 g de Petit Suisse nature à 0 %. Essentielles à l'organisme, en particulier pour les muscles, les protéines sont connues aussi pour leur pouvoir rassasiant et peuvent être utiles dans les régimes pour aider à contrôler son poids (1). Néanmoins, une étude visant à comparer, chez des femmes, l'effet d'une collation avec un yaourt grec à 5 g de protéines et un autre à 14 g ne montre aucune différence sur le sentiment de satiété et la prise alimentaire au dîner (2).

… mais plutôt caloriques

Beaucoup de ces en-cas affichent 0 % de matières grasses, néanmoins ils sont assez caloriques. Ils apportent 80 à 122 kilocalories

PROTÉINES Constituées d'acides aminés, les protéines alimentaires apportent de l'énergie mais elles servent surtout à fabriquer la peau, les ongles, les cheveux, les muscles, les os, ainsi que les hormones, les anticorps…

LACTOSE Glucide présent dans le lait, appelé aussi sucre de lait. Il se compose d'une molécule de glucose et d'une autre de galactose. Il est dégradé dans le tube digestif grâce à une enzyme, la lactase.

PROBIOTIQUES Micro-organismes vivants (bactéries, levures) présents naturellement dans les yaourts, les laits fermentés, la choucroute, le kéfir… Les lactobacilles et les bifidobactéries sont les plus connus.

pour 100 g quand le fromage blanc à 0 % en affiche 50 à 57. Ainsi, une portion de 150 g peut apporter 180 kilocalories ! C'est beaucoup, d'autant que seuls ceux à 0 % ont moins de matières grasses qu'un yaourt nature. Certaines recettes à 1,6 % de matières grasses comme le « Yopa craquant sur lit de graines » atteignent… 430 kcal pour 100 g. Si les calories grimpent, c'est que la plupart de ces en-cas sont riches en sucres. Alors qu'un yaourt nature ou un fromage blanc 0 % en apporte 5 g (essentiellement du lactose), un Fruyo 0 % à la vanille en fournit 18,4 g, soit l'équivalent de 3,5 morceaux de sucre. Or l'Organisation mondiale de la santé préconise de ne pas dépasser 50 g de sucre par jour, voire de se limiter à 25 g pour prévenir l'obésité et, indirectement, les maladies cardio-vasculaires et le diabète de type 2.

Ils sont une source de calcium

Les produits laitiers contribuent à apporter du phosphore, des vitamines A et D et du calcium, nécessaire à la minéralisation des os et des dents. Avec 167 mg pour un pot de 150 g, un Danio mangue 0 % contribue à couvrir une partie de nos besoins quotidiens (estimés à environ 900 mg) contre 140 mg en moyenne pour un yaourt nature. Pour prévenir l'ostéoporose, le Plan national nutrition santé recommande de consommer trois laitages par jour. À ce titre, les yaourts ultraprotéinés peuvent permettre de varier les plaisirs mais il faut faire attention à la taille des pots qui incite à manger davantage. Rappelons que les crucifères (choux, brocolis…), les sardines (à condition de manger les arêtes !), les fruits et certaines eaux minérales sont aussi — entre autres — une bonne source de calcium.

Certains apportent des probiotiques

Pour obtenir la dénomination « yaourt » ou « yoghourt », un produit doit obligatoirement être fabriqué à partir de lait fermenté grâce à deux bactéries spécifiques, (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*). Un yaourt contient au moins dix millions de ces ferments par gramme, qui doivent être vivants dans le produit fini pour être efficaces. Ces probiotiques sont, en effet, plébiscités pour leurs propriétés : différentes études indiquent qu'ils favorisent la digestion du lactose, agissent sur le transit et les maladies inflammatoires (3) et stimulent le système immunitaire (4). Or si certains en-cas protéinés, comme les Yopa, ont la dénomination « yaourt » ou « recette au yaourt », ce n'est pas le cas des Danio qui sont des « préparations laitières ». Pour Ysabelle Levasseur *(lire l'encadré ci-dessous)*, *« ils ne peuvent donc pas se prévaloir du même intérêt nutritionnel que les yaourts avec l'effet bénéfique des probiotiques qui protègent la flore intestinale »*.

Ils contiennent des additifs

Tous renferment des arômes naturels (extraits de citron, de carotte, de fruits…), des citrates de sodium et de calcium qui proviennent de l'acide citrique contenu dans les citrons, les oranges ou autres fruits. Ils contiennent aussi des épaississants comme l'amidon, la gomme de guar (un haricot indien), les pectines (issus de pépins de pommes, de coings…), le carraghénane (algue). Si les trois premiers ne présentent pas de risques particuliers, le Centre international de la recherche contre le cancer a classé le carraghénane (E407) *« agent inclassable quant à sa cancérogénicité pour l'homme »* faute de preuves suffisantes car des doutes existent chez les animaux de laboratoire (5). ■

Brigitte Bègue

YSABELLE LEVASSEUR Diététicienne-nutritionniste à Paris et à Cannes

Mieux vaut manger un yaourt nature

« Exceptionnellement, ces préparations peuvent dépanner si le frigo est vide ou si le consommateur les apprécie, mais elles ne doivent pas devenir une collation ou un dessert habituels. Pour un en-cas équilibré, il vaut mieux préférer un yaourt demi-écrémé nature ou un fromage blanc à 0 % pour l'apport en protéines et calcium, avec un fruit frais pour l'apport en fibres et vitamines. Pour le dessert, il faut privilégier un yaourt maigre avec un peu de miel, de confiture maison, de compote ou quelques morceaux de fruits frais. Modération aussi avec le yaourt « grec », très riche en lipides et notamment en acides gras saturés. Il ne faut pas en manger tous les matins au petit-déjeuner mais occasionnellement. »

* Auteur d'*Allégez votre assiette*, éd Alpen, 2016.

(1) The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss : critical review, Th Halton et Fb Hu, *PubMed*, 2004.

(2) The effects of increased dietary protein yogurt snack in the afternoon on appetite control and eating initiation in healthy women, Ortineau LC et al, *Nutrition Journal*, 2013.

(3) Probiotics-compensation for lactase insufficiency, M. Vrese et al, *American Journal Clinical Nutrition*, 2001.

(4) Immunology effects of yogurt, S.N Meydani et W.K Ha, *American Journal Clinical Nutrition*, 2000.

(5) Carraghenanes et cancer du côlon : étude experimentale chez des rats a flore humaine mecanismes d'action, E. Verhaeghe, École nationale Vétérinaire de Toulouse, 2002.