



CHECKLIST IMPRIMABLE

Le contrôle express d'une protéine vraiment végétalienne

Ne vous fiez pas uniquement à la mention « végétale » ou « sans lait ». Utilisez cette checklist pour vérifier la formule complète, de la face avant jusqu'aux informations du fabricant.

Au sommaire

1. Commencer par la face avant
2. Lire la liste d'ingrédients ligne par ligne
3. Distinguer composition et traces
4. Vérifier avant de choisir
5. La décision en trois questions

! Le réflexe essentiel

« Végétale », « plant-based » ou « sans lait » ne suffisent pas à confirmer le végétalisme. Seule la vérification de la composition complète permet de conclure.

1. Commencer par la face avant

Repérer la source protéique annoncée

Pois, riz, soja, chanvre, tournesol ou autre source végétale clairement nommée.

Ne pas confondre promesse marketing et garantie

La mention « végétale » décrit souvent la matière première principale, pas nécessairement toute la recette.

Examiner les logos de certification

Vérifier qu'il s'agit d'un logo identifiable, avec un certificateur et, si possible, une référence vérifiable.

Se méfier de l'expression « whey végétale »

La whey classique provient du lactosérum, donc du lait ; le nom commercial doit être confronté à la liste d'ingrédients.

MÉTHODE DE VÉRIFICATION D'UNE PROTÉINE EN POUDRE VÉGÉTALE

Suivez ces 4 étapes essentielles pour vous assurer qu'une protéine en poudre est bien d'origine végétale et exempte d'ingrédients d'origine animale.



INGRÉDIENTS À EXCLURE

Pour garantir une protéine 100 % végétale, ne retenez aucun produit contenant les ingrédients suivants :



WHEY LAITIÈRE



LACTOSÉRUM



CASÉINE



COLLAGÈNE



GÉLATINE



En suivant ces 4 étapes et en excluant ces ingrédients, vous faites le choix d'une protéine en poudre 100 % végétale et transparente.



2. Lire la liste d'ingrédients ligne par ligne

- Identifier toutes les sources de protéines**
Un mélange pois-riz ou plusieurs sources végétales peut rester compatible avec le végétalisme.
- Contrôler les ingrédients secondaires**
Arômes, émulsifiants, agents de texture, colorants, édulcorants et supports technologiques.
- Écarter les ingrédients d'origine laitière**
Lactosérum, whey laitière, caséine, caséinates et protéines de lait.
- Écarter aussi les autres ingrédients animaux identifiés**
Collagène et gélatine sont incompatibles avec une alimentation végétalienne.
- Demander une précision en cas de terme ambigu**
Une réponse vague comme « recette naturelle » ne confirme pas l'absence d'ingrédients animaux.

3. Distinguer composition et traces

Mention sur l'étiquette	Ce qu'elle signifie
Lait, lactosérum, whey, caséine ou protéines de lait dans la liste	Ingrédient volontaire : la formule n'est pas compatible avec le végétalisme.
« Peut contenir des traces de lait »	Risque de présence fortuite lié à la fabrication, au stockage ou au conditionnement ; ce n'est pas nécessairement un ingrédient de la recette.
Mention « sans lait »	Indication limitée : elle ne permet pas à elle seule de conclure à l'absence de tous les composants animaux ni de contamination croisée.

4. Vérifier avant de choisir

- Lire la déclaration des allergènes**
Elle complète la liste d'ingrédients et doit être distinguée de la composition volontaire.
- Consulter le tableau nutritionnel après validation de la formule**
Il aide à comparer les produits, mais ne prouve pas qu'une poudre est végétalienne.
- Contacter le fabricant si un composant reste incertain**
Demander explicitement l'origine de l'ingrédient concerné et conserver la réponse écrite.
- Vérifier la certification lorsqu'elle est revendiquée**
Un logo identifiable peut apporter une garantie supplémentaire sur le référentiel suivi.

La décision en trois questions

La source protéique est-elle clairement végétale ?

La liste complète exclut-elle les ingrédients d'origine animale, y compris les composants secondaires ?

Les éventuelles traces correspondent-elles à une contamination croisée et non à un ingrédient volontaire ?

i Végétalisme et allergie : deux vérifications différentes

Une personne végétalienne peut se poser la question éthique des traces, tandis qu'une personne allergique au lait doit évaluer un risque de réaction, même en présence possible d'une quantité infime. En cas d'allergie, ne minimisez pas la mention de traces et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

En cas d'incertitude sur la composition ou de risque allergique, contactez le fabricant et demandez un avis professionnel adapté.