



CHECKLIST IMPRIMABLE

Choisir sa whey sans se tromper

Utilisez cette fiche pour comparer une whey isolate et une whey hydrolysée selon vos priorités réelles : digestion, composition, goût et budget. L'étiquette du produit choisi reste toujours le meilleur repère.

Au sommaire

- 1 Isolate ou hydrolysée : le comparatif express
- 2 À vérifier sur l'étiquette
- 3 Méthode de choix en 4 étapes
- 4 Quel choix selon votre profil ?

i Le repère essentiel

La whey isolate est surtout une whey davantage filtrée, généralement pauvre en lactose et en graisses. La whey hydrolysée ajoute une étape de découpage enzymatique des protéines en peptides plus courts. Une digestion potentiellement plus rapide ne garantit pas une meilleure récupération.

WHEY ISOLATION vs WHEY HYDROLYSÉE

DEUX PROCÉDÉS DIFFÉRENTS POUR DEUX TYPES DE PROTÉINES

La whey isolation et la whey hydrolysée sont toutes deux dérivées du lactosérum (petit-lait), mais leurs procédés de fabrication et leurs caractéristiques nutritionnelles diffèrent.

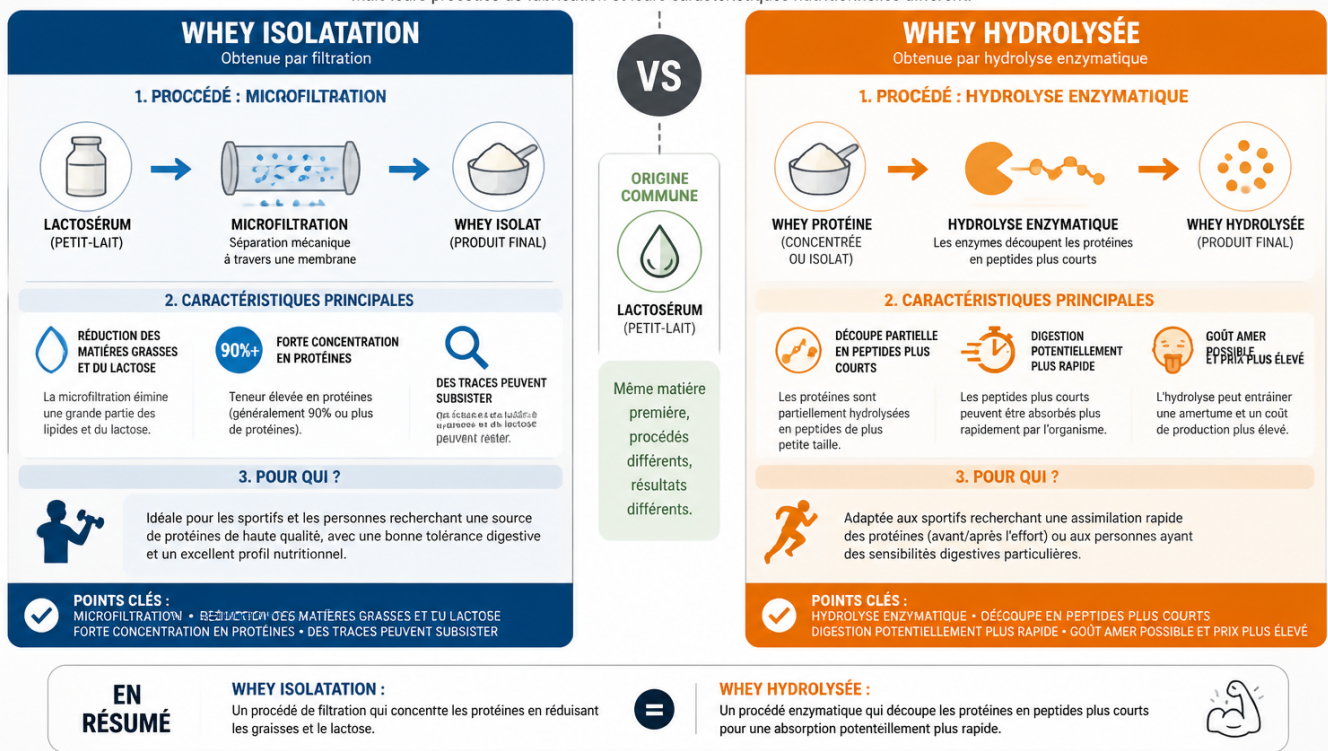


SCHÉMA Les deux procédés : filtration poussée pour l'isolate, puis hydrolyse enzymatique pour l'hydrolysée.

Isolate ou hydrolysée : le comparatif express

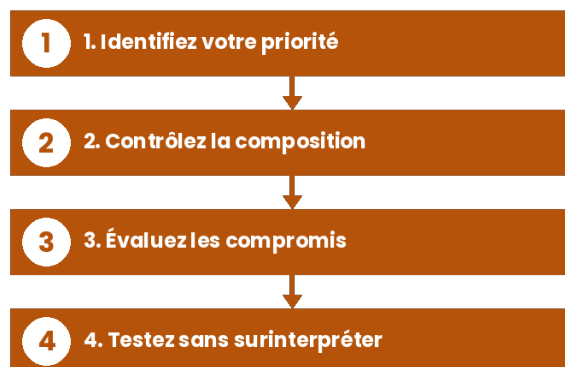
Critère	Whey isolate	Whey hydrolysée
Procédé	Filtration plus poussée du lactosérum	Filtration suivie d'une hydrolyse enzymatique
Lactose et graisses	Généralement faibles, mais des résidus peuvent rester	Variables selon l'isolate utilisée et la recette
Digestion	Souvent plus simple à tolérer en cas de sensibilité légère au lactose	Digestion potentiellement plus rapide, sans garantie universelle

Critère	Whey isolate	Whey hydrolysée
Goût et texture	Texture généralement plus légère	Amertume possible lorsque l'hydrolyse est importante
Budget	Intermédiaire à élevé	Souvent plus coûteuse en raison de l'étape supplémentaire

À vérifier sur l'étiquette

- Comparer les grammes de protéines par portion réelle**
Comparez des quantités de poudre équivalentes, pas uniquement la dose annoncée.
- Regarder la quantité de sucres et de lactose**
« Faible en lactose » ne signifie pas nécessairement « sans lactose ».
- Lire la liste complète des ingrédients**
Repérez les sources protéiques multiples, les arômes et les ajouts éventuels.
- Identifier les édulcorants, polyols et épaississants**
Ces ingrédients peuvent influencer la tolérance digestive chez certaines personnes.
- Vérifier la présence éventuelle de lactase**
Cet ajout ne protège pas contre toutes les réactions digestives.
- Comparer le prix par gramme de protéine**
Le prix du sachet seul ne permet pas de mesurer le coût réel.

Méthode de choix en 4 étapes



- 1. Identifiez votre priorité**
Si vous cherchez une whey polyvalente et généralement pauvre en lactose, commencez par examiner une isolate. Si vous explorez une digestion potentiellement plus rapide, l'hydrolysée peut être envisagée.
- 2. Contrôlez la composition**
Ne vous fiez pas uniquement au nom commercial. Vérifiez les protéines par portion, le lactose, les sucres et les ingrédients ajoutés.
- 3. Évaluez les compromis**
Tenez compte du goût, de la texture et de l'amertume possible de l'hydrolysée, puis comparez le coût par gramme de protéine.

4 4. Testez sans surinterpréter

Une meilleure tolérance digestive ne signifie pas automatiquement une récupération supérieure. Le choix doit rester cohérent avec votre alimentation globale et votre expérience.

Quel choix selon votre profil ?

■ Choisissez plutôt une isolate si vous recherchez une option polyvalente et généralement pauvre en lactose.

■ Ne choisissez pas l'hydrolysée uniquement pour sa promesse d'absorption plus rapide : aucun gain musculaire supérieur n'est garanti.

■ Envisagez une hydrolysée si l'inconfort persiste malgré une isolate simple, en vérifiant tout de même sa composition.

■ Si le goût, la texture ou le budget sont prioritaires, comparez les produits au-delà de leur appellation.

! Intolérance ou allergie : ne pas confondre

Une allergie aux protéines de lait n'est pas une simple intolérance au lactose. En cas de réaction marquée, évitez la whey et demandez un avis médical.

Les caractéristiques de l'isolate et de l'hydrolysée sont des tendances : la recette, le procédé et les ingrédients ajoutés peuvent modifier le résultat d'un produit à l'autre.