



mercredi 11 octobre 2017

Droit de réponse Murielle LINSOLAS

Madame,

Nous sommes heureux que vous ayez apprécié le goût de nos barres.

Passionnés de nutrition nous aussi, nous tenons d'autant plus à vous apporter les éléments nécessaires à la compréhension des raisons qui nous ont poussés à différencier les barres femmes et hommes. À introduire tel type de lipide plutôt qu'un autre. Ainsi qu'à préciser les informations concernant les sucres raffinés et non rajoutés.

Concernant la différence de physiologie entre les femmes et les hommes (et ce n'est pas Baouw qui l'a découvert), l'indice de masse grasse moyen d'une femme est de l'ordre de 20% à 30% plus élevé que celui d'un homme de corpulence similaire.

- Soit 15 à 20% de masse grasse chez un homme en bonne santé

(sans maigreur ni surpoids)

- Soit de 20 à 25% pour une femme en bonne santé

(sans maigreur ni surpoids)

Nous ne parlons évidemment pas ici d'athlètes pour lesquels ces valeurs n'ont plus rien à voir et qui sortent des standards de la très grande majorité de la population.

Je précise, à ce stade, que pour qu'une personne passe de 20 à 25 % de masse grasse, il faut qu'elle possède 25% de lipides corporels en plus (et non 5%...). Question de mathématique.

Ces différences physiologiques (qui auront un rôle sur les besoins nutritionnels) jouent aussi sur la masse musculaire totale. On le sait d'un point de vue scientifique - et sans jugement sexiste primaire - à niveau de condition physique équivalent, un homme développe plus de force qu'une femme.

De la même façon, on sait les femmes plus endurantes que les hommes.

Elles gèrent généralement mieux leurs efforts et c'est aussi parce que leur métabolisme lipidique est plus performant,

Leurs réserves en glycogène hépatique et musculaire, légèrement inférieures, nécessitent qu'on apporte un peu plus de glucides à l'effort soutenu.

C'est pourquoi, par exemple, la barre Performance femme contient 14,2gr de glucides contre 12,7gr à la barre homme. Ce qui fait 12% de plus. Un équilibre, certes fin, mais une adaptation réelle aux besoins.



Il faut aussi savoir que les barres « femme » contiennent 0,3% de spiruline sèche soit environ 1mg de fer par barre.

Soit (chiffre peut-être plus lisible) plus de 100% des AJR en fer par calorie apportée, ce qui n'est pas négligeable. Fer de qualité et bien assimilable par l'organisme, c'est encore cela le plus important.

Concernant les apports en lipides de bonne qualité que vous préconisez, nous sommes entièrement d'accord avec vous.

C'est pourquoi nous avons privilégié dans nos barres les apports en lipides stables, en évitant les acides gras polyinsaturés, très instables dans le temps, comme vous le savez. Et qui seraient, au surplus, potentiellement toxiques en cas de stockage de la barre sur plusieurs semaines voire plusieurs mois.

Enfin, concernant les sucres « RAJOUTÉS », nous n'avons à aucun moment évoqué ce terme, mais avons précisé sur nos emballages qu'il n'y avait pas de sucres « RAFFINÉS ».

Il y a, en effet, dans 2 de nos 5 barres, des pourcentages très faibles de sucre, respectivement 1,95gr et 1,62gr. Sucre servant à la fabrication des oranges confites. Cette si faible quantité n'agira que de façon infime sur l'index glycémique global de la barre. Et d'ailleurs, les retours des consommateurs sont unanimes à ce sujet : ceux qui étaient sensibles aux hypoglycémies réactionnelles après consommation de barres ou gels ne le sont plus du tout avec nos barres ! Qui se démarquent réellement du marché sur ce point-là aussi.

Il est vrai qu'il est difficile dans un article se voulant accessible au plus grand nombre d'expliquer ces phénomènes scientifiques, mais de notre côté, nous sommes obligés d'en tenir compte dans la composition de nos recettes, compte tenu de nos objectifs nutritionnels élevés, qui sont la raison d'être de notre marque à la base.

Nous espérons sincèrement, Murielle, que ces précisions vous auront aidé à mieux comprendre les raisons qui nous conduits à introduire, tel ou tel ingrédient, après avoir pris en compte le plus grand nombre possibles de paramètres « santé ».

Ceci dans le but de permettre à nos utilisateurs, sportifs occasionnels ou avertis, de consommer le produit optimal autant gustativement que physiologiquement.

Benoît Nave / nutritionniste Baouw