

Le soja : une vaste supercherie !

Le soja est partout dans nos assiettes. Pas les produits comme le tofu, les steaks de soja ou le jus de soja. Plutôt certains steaks hachés qu'on achète dans les grandes surfaces, ou que nos enfants mangent à la cantine. L'industrie agro-alimentaire y incorpore souvent des protéines de soja (parfois jusqu'à 25%) pour faire des économies sur la viande. Ces protéines de même texture coûtent moins cher au fabricant. Ou de ces cookies et de la plupart des biscuits du supermarché. Le soja y est présent sous forme de lécithine. C'est un émulsifiant, utilisé pour faciliter le mélange des ingrédients. Il y a aussi certains plats industriels : bœufs carottes, hachis parmentier, poulet basquaise... Il y a enfin tous ces autres aliments dans lesquels l'industrie agroalimentaire incorpore de la farine de soja pour blanchir la pâte ou parce qu'elle constitue un apport en protéines important : viennoiseries, biscuits apéritifs, céréales pour enfants, nouilles instantanées, poisson pané, saucisses, et même le thon !

Bref, Sans le savoir, nous consommons du soja tout le temps. Or la surconsommation de soja peut se révéler dangereuse. Dans certains cas, le soja se transforme en perturbateur endocrinien et favoriser l'apparition de cancers.

Le soja contient des isoflavones. Ce sont des phyto-œstrogènes, ou œstrogènes végétaux, qui remplissent la fonction d'hormone naturelle. Ces oestrogènes végétaux ressemblent beaucoup aux hormones féminines. En se fixant aux mêmes récepteurs, ils exercent la même action.

1994 : trois chercheurs pour l'American journal of Clinical Nutrition ont montré que 45 mg d'isoflavones suffisent pour perturber les cycles menstruels. L'équivalent d'un steak de soja ou d'un bol de jus de soja. La journaliste Julie Lotz, auteure du livre « Planète Soja », l'a testé : elle a bu un litre de jus de soja en deux heures : ses règles sont survenues 4 jours avant leur arrivée normale.

2014 : une étude pour l'International Journal of Human Health montre les effets de la consommation d'isoflavones sur la fertilité de 11 688 femmes : risque d'infertilité > de 13 %.

2005 : l'AFSSA a fixé la limite de consommation d'isoflavones de soja à 1mg/kg/j. Pour une femme de 60kg, cela correspond à un steak de soja et un verre de jus de soja par jour. Cette limite est en train d'être remise en question. A l'inverse, une faible consommation, voire l'arrêt complet de la consommation de soja, peut être bénéfique. Ainsi, en 2008, trois femmes avaient des règles douloureuses et des saignements utérins anormaux et ont pu lier leurs troubles à une consommation excessive de soja. La première consommait l'équivalent de 40 mg d'isoflavones par jour. On est loin des 1mg/kg/jour ! Une autre de ces femmes souffrait d'infertilité. Après avoir cessé de manger du soja, elle est tombée enceinte.

2017 : une enquête du Fonds mondial de recherche contre le cancer et de l'Institut américain de recherche sur le cancer a conclu que l'effet des isoflavones sur la prévention du cancer du sein était non concluant. Le soja ne protège pas du cancer. Un rapport de l'Académie nationale de pharmacie publié en 2018 note que les compléments alimentaires à base de soja peuvent altérer l'efficacité des traitements anti-cancéreux. De plus, un rapport de l'AFSSA affirmait déjà en 2005 que la consommation de soja par une femme enceinte pouvait favoriser le risque de cancer pour l'enfant. Les phyto-estrogènes agissent en effet lors des phases de développement sexuel et peuvent favoriser l'apparition future de cancers du sein ou des testicules. La même agence affirmait que les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers du sein hormono-dépendants devaient limiter leur consommation d'isoflavones. Car ils stimulent la croissance de ces tumeurs.

2019 : la production mondiale de soja est de 342 millions de tonnes. Cette plante bon marché fait baisser les coûts de l'industrie agro-alimentaire. L'enjeu est capital. Dans certaines boulettes de viande, vous pouvez trouver 70% de viande, et 25% de protéines de soja. Pourquoi ? Parce qu'à l'achat, le kilo de viande coûte 10 euros, alors qu'un kilo de protéines de soja ne coûte que 6 euros. Aujourd'hui, le soja constitue la source en protéines la moins chère. Pour ça, les animaux de l'Union européenne consomment énormément de soja, sous forme de tourteaux. 100 % à La Réunion. Les trois quarts des graines de soja produites servent à nourrir nos bêtes. Une grande partie de ces graines de soja sont génétiquement modifiées et sont traitées avec du glyphosate, l'herbicide le plus utilisé au monde. Ayant entre autres « vertus » une potentialité cancérigène selon le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer, émanation de l'OMS).

Pour toutes ces bonnes raisons, nous ne saurions trop vous recommander la plus grande prudence lors de l'ingestion de soja.