

Le soja, ami ou ennemi ?

TEMPS DE LECTURE : 4 MINUTES

•13 OCTOBRE 2020•JULIE DE YUK



À l'heure où la réduction de notre consommation de viande est un enjeu à la fois de santé et environnemental, la consommation de soja est en plein essor.

Le soja est une légumineuse, c'est-à-dire qu'il appartient à la même famille que les lentilles, les fèves ou les pois. Il est aujourd'hui consommé sous diverses formes : fèves, germes, huile, tofu, yaourt, lait, farine, fermenté.

Mais quels sont ses bienfaits et y a-t-il des risques à en consommer trop ? Voici notre éclairage sur le sujet, rédigé avec le nutritionniste [Anthony Berthou](#).

Une bonne source de protéines végétales

Le soja est très riche en **protéines** végétales de bonne qualité, ce qui en fait un aliment privilégié pour les végétariens et végétaliens. Les protéines du soja contiennent les acides aminés essentiels dans une proportion plutôt correcte et elles bénéficient d'une bonne digestibilité.

Il faut cependant savoir que le soja ne possède pas la même teneur en protéines selon sa forme.

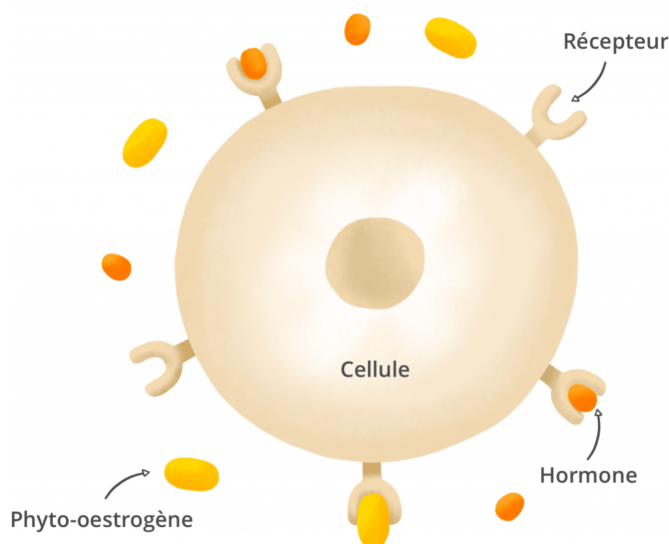
Voici la teneur en protéines pour 100g de produit :

- Farine de soja : 45g
- Tempeh : 19g

- Tofu : 12g
- Miso : 12g
- Fèves de soja cuites : 12g
- Yaourt au soja : 5g
- Boisson au soja : 4g
-

Le soja et les hormones

Le soja contient des substances de la famille des phyto-oestrogènes, qui peuvent interagir avec les hormones féminines (oestrogènes). Ces hormones sont bien sûr essentiellement présentes chez les femmes, mais on les retrouve également chez les hommes en plus faible quantité. **Les phyto-oestrogènes peuvent ainsi entrer en concurrence avec nos oestrogènes en se fixant à certains de leurs récepteurs.** C'est pourquoi il existe de nombreux débats sur les effets du soja.



Il faut tout d'abord savoir que **la qualité du microbiote intestinal** (voir notre article sur les [aliments lacto-fermentés](#)) **va jouer un rôle important sur l'effet des phyto-oestrogènes.** Lorsqu'elle est en bonne santé, notre flore intestinale transforme les phyto-oestrogènes en équol, une molécule plus active. Les effets du soja sont ainsi dépendants de la capacité du microbiote à transformer les phyto-oestrogènes en équol, ce qui peut expliquer la disparité des effets constatés en fonction des personnes. Seulement 25 à 60% de la population abriterait les bactéries nécessaires à la synthèse d'équol.

Les phyto-oestrogènes montreraient ainsi différents bénéfices pour notre santé. Ils auraient notamment des effets préventifs contre les cancers hormono-dépendants, en particulier contre le cancer du sein. En revanche, chez les femmes déjà atteintes de cancer du sein, certaines études avancent que les phyto-oestrogènes pourraient contribuer à la prolifération des cellules cancéreuses.

Les phyto-oestrogènes permettraient également de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires. Elles auraient aussi un effet bénéfique sur l'ostéoporose et contribueraient à la bonne expression de nos gènes.

Le débat sur le sujet n'est pas tranché. Les études restent à ce jour controversées, et des études complémentaires sont nécessaires.

Quel impact environnemental pour le soja ?

Aujourd'hui, la culture de soja est responsable d'une grande partie de la déforestation de la forêt amazonienne au Brésil. Ainsi, la surface dédiée à la culture du soja est passée de moins de 30 millions d'hectares en 1970 à plus de 100 millions aujourd'hui (Agralytica, 2012).

Par ailleurs, les cultures de soja ont massivement recours à l'usage de pesticides, notamment au glyphosate, dont la toxicité est largement décriée. Ces pesticides contaminent sols et rivières et provoquent des problèmes sanitaires pour les populations locales. Enfin, la majorité de la production mondiale de soja – et notamment de soja brésilien – est issue d'OGM, dont on ne connaît pas encore bien les effets sur l'écosystème à long terme.

Face à cette situation, **il faut tout d'abord savoir qu'une partie importante du soja cultivé dans le monde sert à l'alimentation des animaux**, via la production de tourteaux de soja. Ainsi, nous consommons du soja indirectement en consommant de la viande.

L'industrie agroalimentaire est également responsable de l'impact écologique du soja. En effet, **l'huile de soja est utilisée dans de nombreux produits transformés** en raison de son faible coût (plats préparés, sauces, biscuits, etc.). Ainsi, n'hésitez pas à regarder en détail la liste d'ingrédients des produits afin d'éviter ceux qui contiennent de l'huile de soja.

Ce n'est donc pas la consommation de soja en tant que telle qui pose problème, mais son utilisation massive à la fois pour l'alimentation des animaux mais aussi par l'industrie agro-alimentaire dans de nombreux produits transformés.

Finalement, que faire ?

Aujourd'hui, plusieurs études montrent les bénéfices de la consommation de soja en quantité modérée pour la santé. Ceci est valable lorsque le soja est consommé sous forme d'aliments – surtout fermentés (tempeh, miso) – et pas sous forme de compléments alimentaires.

Même si les éléments à charge ne sont pas encore suffisamment clairs, il est toutefois conseillé d'appliquer le principe de précaution en attendant des études complémentaires.



1) Limitez votre consommation de soja entre 3 à 7 produits par semaine.

Il est notamment recommandé de limiter leur consommation pour les jeunes enfants et en particulier les garçons, et chez les femmes enceintes et allaitantes.



2) Consommez le soja sous sa forme naturelle.

Évitez notamment la consommation de soja sous forme de compléments alimentaires à base de phyto-oestrogènes.



3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

La fermentation permet d'optimiser les effets du soja en diminuant la présence de composés qui réduisent l'absorption des nutriments dans le système digestif. La fermentation contribue également à une meilleure métabolisation des formes actives du soja (equol) par le microbiote.



4) Privilégiez le soja bio et produit en France.

En effet, les conséquences environnementales de la culture de soja au Brésil sont désastreuses et il est important de privilégier une consommation locale. Il faut savoir que le bio tolère cependant un seuil de 0,9% d'OGM.



5) Optez pour du soja non OGM.

Cela est généralement indiqué sur l'emballage. À noter : le soja produit en France est forcément sans OGM.