

# LE SOJA EST-IL UNE ALTERNATIVE IDÉALE À LA VIANDE ET AU LAIT DE VACHE?

Peu d'aliments peuvent se vanter d'être autant étudié sous toutes les coutures. Ses multiples composants ; isoflavones, protéines, lécithine, oméga 3... en font un aliment tout aussi intéressant qu'intrigant sur le plan de la santé. L'Asie qui consomme du soja depuis plus de 5000 ans semble présenter une bonne santé sur le plan cardiovasculaire avec un faible taux de cancer.

Dans les circuits bio et diététiques, la remise en question concernant l'excès de consommation de viande et de lait de vache s'est faite il y a déjà quelques années.

Le soja serait-il une alternative salubre au lait de vache et à la viande ? Est-il adapté à l'alimentation occidentale ? Faut-il conserver les traditions, manger de tout à juste mesure pour être en bonne santé ?

## Le soja vert

**C'**est le haricot mungo ou mung bean ou soja vert. Originaire d'Inde, il contient 24% de protéines et assez peu de lipides. Ce n'est pas celui-ci que l'on utilise pour obtenir de l'huile de soja. Il est principalement utilisé pour la germination.

## Le soja jaune

**I**l porte le nom de soybean. Originaire de Chine, il fournit l'huile de soja. Il est très riche en protéines (38 à 40%).

Il est non consommable cru ou à peine cuit car il contient des inhibiteurs enzymatiques qui empêchent sa digestion ainsi que des agents responsables de blocages thyroïdiens. Une cuisson adaptée (très longue) permet sa digestibilité.

## Le lait de soja

**I**l contient 3 à 4% de protéines, 1 à 2% de lipides, 2 à 3% de glucides. Issu du soja jaune, il est plus riche en protéines que le lait de vache et plus pauvre en sucre et en graisse saturées.

On parle souvent de la richesse en calcium des laits de vache. Il faut savoir qu'un lait de soja enrichi au lithothame (algue calcaire marine très riche en calcium) à une teneur en calcium identique au lait de vache (120 mg pour 100ml pour le "Sojade" calcium et le lait de vache Bonneterre).

Le plus intéressant à noter est que le calcium issu du monde végétal est largement plus assimilable que le calcium issu du règne animal. De

plus la présence de nitrates observée dans le lait de vache (non biologique) s'oppose aussi à la fixation calcique. Pour bénéficier d'un apport en calcium intéressant, préférez plutôt un lait de soja enrichi, ou



des algues, du sésame, des amandes ou encore les sardines qui en sont tous très pourvus.

## Le tempeh

**I**l est très intéressant pour sa richesse en vitamine B12. Celle-ci est très souvent en carence chez les végétariens car elle est surtout présente dans les viandes et produits animaux. Il est relativement pourvu en protéines (18%). Il est fermenté par une bactérie comme le shoyu.

## Le tofu

**L**e tofu à une très bonne assimilation protéique s'il est pris avec des céréales (mélange 1/3 légumineuse + 2/3 de céréales) association préconisée dans le régime végétarien afin de bénéficier de

tous les acides aminés essentiels. Ce mélange peut être appliqué avec toutes les légumineuses et céréales. Il contient 3 à 4% de lipides dont 4% de lipides saturés et 80% de polyinsaturés (très bénéfique pour le système cardiovasculaire et nerveux).

## Les études sur le soja (jaune)

**L**es études montrent son effet hypocholestérolémiant notamment grâce à sa richesse en acide gras poly insaturés ("bon cholestérol") et à sa lécithine qui émulsionne les mauvaises graisses. La lécithine est aussi bénéfique à la mémoire, favorisant une bonne oxygénation cérébrale.

Ses isoflavones phyto-oestrogéniques sont utiles à la femme en période de pré-ménopause ou ménopausée pour rétablir un équilibre hormonal.

Ceux ci seraient aussi bénéfique à la prévention des cancers du sein et de la prostate (moins de présence de ces cancers en Asie où la consommation y est plus importante). A l'inverse, d'autres études soutiennent que les isoflavones augmenteraient les risques de cancer du sein.

*"La consommation de 25 g par jour de protéines de soja, associée à une réduction des graisses saturées et du cholestérol peut réduire les risques de maladies cardio-vasculaires" est une allégation santé reconnue depuis 1999 par la Food and Drug Administration aux Etats-Unis." (Curtay, p. 177). "Le soja est une bonne source de magnésium (alors que les produits laitiers ont un effet*

*perturbateur de l'absorption du magnésium). Les graisses du soja, contrairement aux graisses des viandes et des produits laitiers, sont des graisses protectrices, en particulier sur le plan du coeur et du cerveau. En effet, elles contiennent une quantité appréciable d'oméga 3, et surtout de la lécithine qui favorise l'élimination du cholestérol par la vésicule biliaire et la production dans le cerveau d'acétylcholine, un des neurotransmetteurs essentiels de la mémoire. Autre intérêt : l'acétylcholine est aussi le neurotransmetteur du système neurovégétatif qui conduit à la détente (à l'opposé de la noradrénaline). La consommation régulière de soja a donc également un effet sur le stress, les tensions et l'agressivité." (Curtay, p. 177).*

*Pour en savoir plus, consultez l'article de Nicolas Guggenbühl - Diététicien Nutritionniste:*

*Une petite fève pour de gros défis : [http://www.healthandfood.be/html/fr/article/74/soja\\_alimentation.htm](http://www.healthandfood.be/html/fr/article/74/soja_alimentation.htm)*

## **Les inconvénients du soja**

**L**e soja contient des phytoœstrogène (isoflavones) ce qui a pour effet de stimuler la production hormonale féminine. L'excès de consommation

de soja dans l'alimentation peut donc engendrer une puberté précoce ou augmenter les syndromes prémenstruels dans le cas d'une hyper-oestrogénie relative. Les études sur le cancer du sein sont encore très controversées.

Une consommation raisonnable



est donc bénéfique pour la plupart des gens mais il est aujourd'hui admis, par précaution, qu'une consommation trop fréquente et importante de soja pour l'occidental moyen, peut perturber à la longue l'équilibre hormonal. Le soja introduit depuis des millénaires dans l'alimentation des asiatique ne semble pas poser les mêmes problèmes. Mais il faut savoir que les asiatiques consomment le soja en petite quantité, comme condiment et non pas comme remplacement des pro-

téines animales.

Il reste tout de même une bonne alternative à la viande, si l'on alterne avec d'autres légumineuses, et aux lait de vache qui comportent tous les deux des inconvénients au point de vue de la santé (voir article sur le lait de vache sur le blog de naturetre.fr).

### Liens et sources :

- Une place de choix pour le soja ; Interview avec Herbé Berbille : <http://lia.tinyturtle.free.fr/modules/smartsection/item.php?itemid=189>

- Une alimentation à base de soja lors de la gestation bénéfique pour le coeur à l'âge adulte : <http://www.informationhospitaliere.com/voirDepeche.php?id=6718>

- Une petite fève pour de gros défis : [http://www.healthandfood.be/html/fr/article/74/soja\\_alimentation.htm](http://www.healthandfood.be/html/fr/article/74/soja_alimentation.htm)

*Cet article est disponible sur [www.naturetre.fr](http://www.naturetre.fr) dans la rubrique blog.*

**Nicolas Wirth**