

## Soja : une graine qui ne fait pas l'unanimité

Source *Bon à savoir* 11, Novembre 2020

**Le soja, bien qu'il soit une excellente source de protéines, est décrié pour sa teneur en isoflavones suspectées de perturber le système hormonal.**

La publication du livre de Julie Lotz, *Planète soja : une enquête mondiale sur les dangers de ce faux ami* (Éditions du Rocher 2020) a relancé la polémique qui entoure cet aliment.

Le soja est-il bon pour notre santé ? Les produits à base de soja se multiplient. Comme alternative végétale prisée, car riche en protéines, ce produit végétal est même utilisé en substitut d'autres aliments, comme la viande. Ainsi, sans même que nous le sachions, nous mangeons du soja très régulièrement (lait de soja, yaourt de soja, tofu, edamame, flocons de soja, sauce soja sans compter divers produits ultra-transformés comme les galettes, « saucisses » et « viandes » végétariennes, céréales pour le petit-déjeuner, pains, desserts, barres de céréales, etc.). C'est aussi majoritairement avec des protéines de soja que sont nourris les animaux (vaches et porcs), dans l'Union Européenne.

L'auteure s'est en outre rendue en Amérique du Sud, d'où le soja est majoritairement importé pour alimenter nos animaux. Il s'agit de soja OGM, traité avec du glyphosate. Les conséquences sont multiples, tant pour les animaux que pour les hommes. Entre les révélations des Monsanto Papers, les témoignages accablants d'éleveurs, et les résultats des analyses qui montrent la présence de résidus de glyphosate dans tous les laits commercialisés en France qui ont été testés, *Planète soja* met le doigt sur un problème sanitaire à l'échelle mondiale.

Le soja contient en effet des isoflavones (sauf la sauce soja, la lécithine et l'huile) ; ces molécules font partie des phytoestrogènes, avec une structure proche de l'estradiol, cette hormone nécessaire au maintien de la fertilité et des caractères sexuels chez la femme. Consommées en excès, les isoflavones pourraient perturber le système hormonal. Certains scientifiques les classent d'ailleurs parmi les perturbateurs endocriniens. On les soupçonne d'avoir des conséquences pour la fertilité et de favoriser l'apparition de cancers. En France, mais aussi en Allemagne, au Canada ou aux États-Unis, les autorités sanitaires recommandent de limiter leur consommation.

Mais d'autres études, menées aux USA et en Asie, relèvent au contraire que ces mêmes substances auraient un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers du sein et de la prostate !

Julie Lotz a fait faire des tests en laboratoire, a épluché les rapports, les réglementations, interrogé des éleveurs, des producteurs, des médecins. Le débat est donc animé !

En l'absence de consensus, toutefois, le principe de précaution s'impose, surtout pour les plus jeunes et les personnes fragiles. En France, l'ANSES déconseille la consommation de ces produits aux enfants d moins de 3 ans, aux femmes enceintes, et en cas d'*antécédents de cancers hormonodépendants*. L'ANSES a également fixé un seuil à 1mg d'isoflavones par kg de poids corporel. Soit 60 mg par jour pour une personne de 60 kg. Les produits au soja contenant en moyenne 10-30 mg d'isoflavones pour 100 g, cette limite est vite atteinte pour les personnes de faible poids. Difficulté supplémentaire : cette teneur varie fortement d'une marque à l'autre et ne figure pas sur les emballages. Impossible donc de savoir si notre consommation dépasse le seuil recommandé. Cela incite certains spécialistes, comme le Dr Jean-Michel Lecerf (chef du service nutrition de l'Institut

Pasteur de Lille) à conseiller la modération et de s'en tenir à un ou deux produits par jour et par adulte.

En 2012, l'*American Institute for Cancer Research* et l'*American Cancer Society* ont conclu que les aliments à base de soja sont sans danger pour l'ensemble des patientes atteintes d'un *cancer du sein* à raison de 1-3 portions par jour (1 portion correspond à une demi-tasse).

Mais pour ce qui est de la LAM, il n'y a malheureusement *aucune étude* sur l'éventuel impact que pourrait avoir le soja sur les patientes. Il est toutefois acquis que ces dernières ne devraient pas recevoir de traitement é l'estrogène, ni, par conséquent, prendre des risques avec des phytoestrogènes.

En conclusion, il n'est pas recommandé que les patientes atteintes de LAM pratiquent un régime riche en isoflavones (soja), mais il n'est pas recommandé non plus que les patientes LAM évitent complètement le soja.