

DU SOJA À TOUTES LES SAUCES

Un bénéfice exagéré ?

Le soja bénéficie d'une réputation inégalée d'aliment santé. Ces qualités sont-elles réelles ou exagérées ? Avant de passer au régime tofu, voici un rapide panorama des données scientifiques disponibles.

MYRIAM COCU / KARIN RONDIA

Au cours des années 1990, le soja a été paré de nombreuses vertus : protection vis-à-vis des cancers du sein et de la prostate, diminution des troubles du climatère, diminution des risques de diabète et de maladies cardiovasculaires, sans oublier des bénéfices potentiels anti-âge... À cette époque, il s'agissait surtout d'hypothèses essentiellement basées sur des observations issues d'études épidémiologiques (comparaison d'incidence de maladies et de styles de vie entre divers pays). Depuis, une quantité impressionnante de recherches ont été réalisées pour tenter de confirmer les bienfaits de sa consommation. Avec peu de résultats probants.

Phyto-œstrogènes

Le soja est une plante légumineuse originaire des régions chaudes du sud-est asiatique. Ses fruits sont des gousses velues qui contiennent en général deux à quatre graines comestibles. Dans l'alimentation humaine, le soja est consommé sous forme de farine, lait, huile et divers produits dérivés, fermentés ou non, en vente dans les magasins d'alimentation naturelle. L'industrie alimentaire utilise aussi la lécithine de soja comme additif alimentaire.

La composition du soja est intéressante du point de vue diététique. En effet, cet oléo-protéagineux renferme en moyenne 20 % d'huile (malheureusement surtout des acides gras oméga-6) et 40 % de protéines. C'est donc une source protéique alternative à la viande.

Mais la principale particularité du soja est sa richesse en isoflavones, une des deux classes de phyto-œstrogènes présents dans le régime alimentaire humain – l'autre étant celle des lignanes trouvés dans divers fruits et légumes (en particulier dans les graines de lin, voir page 16). Les isoflavones sont peu répandus dans la nature ; on les trouve presque exclusivement dans le soja. Ce sont des antioxydants utiles pour l'organisme mais leur grand intérêt réside dans leur structure chimique fort similaire à celle de l'œstradiol, qui les fait interagir avec les récepteurs de cette hormone et produire des effets tantôt mimant, tantôt antagonisant ceux causés par les hormones œstrogènes naturellement produites par le corps humain.

Un gradient Nord / Sud

En dépit des qualités nutritionnelles du soja largement vantées par les médias et l'industrie agroalimentaire, sa consommation reste faible parmi les populations occidentales. Une étude conduite à l'échelle

européenne a mesuré les concentrations sanguines de phyto-œstrogènes (isoflavones et lignanes) chez des individus en bonne santé de 9 pays d'Europe. (1) Les auteurs ont tout d'abord constaté que ces taux étaient similaires chez les hommes et les femmes, et extrêmement faibles, bien que 500 à 1000 fois plus élevés que les taux plasmatiques d'œstrogènes chez la femme après ménopause.

De plus, les concentrations variaient du nord au sud... mais pas dans le sens attendu. En effet, les expérimentateurs croyaient trouver des taux plus élevés chez les Européens du Sud, plus grands consommateurs de graines, fruits et légumes. Et pourtant, c'est plutôt dans le nord (Pays-Bas, Grande Bretagne) qu'ils ont trouvé les niveaux plasmatiques de phyto-œstrogènes les plus élevés. Les scientifiques ont essayé d'expliquer cette différence surprenante par une consommation plus grande, chez les gens du Nord, de produits industriels préparés renfermant des additifs à base de soja (pain, pâtisseries, chocolat...) ou de compléments alimentaires riches en soja. Une étude britannique confirme la première de ces deux hypothèses : au Royaume-Uni, 60 % des isoflavones consommées proviennent du pain, produits de boulangerie et pâtisseries. (2) Dans nos contrées, la concentration plasmatique d'isoflavones serait donc davantage liée à la consommation de produits industriels contenant la lécithine de soja comme additif qu'à celle de produits végétaux !

Soja et troubles du métabolisme

Le soja est souvent vendu sous l'étiquette d'aliment santé favorable à la protection cardiovasculaire. Des chercheurs ont analysé les données de la littérature pour tenter de trouver des preuves fiables du rôle du soja dans la prévention du diabète et de l'obésité. Les résultats semblent convergents : ils montrent que le soja favorise effectivement la diminution des triglycérides, du mauvais cholestérol et du cholestérol total. (3) Cependant, les auteurs ajoutent que ces résultats doivent être interprétés avec précaution et que d'autres preuves sont nécessaires avant de pouvoir tirer une conclusion. En particulier pour identifier quels sont les constituants qui améliorent ces paramètres métaboliques et quels sont les mécanismes impliqués. Dans le cas des effets cardiovas-

culaires, ce sont probablement les protéines de soja, et non les isoflavones, qui sont à remercier.

Soja et cancer du sein

Des quelque 10.000 articles qui ont été publiés sur les constituants du soja, 20 % concernent leur impact sur le cancer. Dans ce domaine, la plupart des études se sont focalisées sur l'effet protecteur vis-à-vis du cancer du sein parce que l'incidence de ce cancer est particulièrement faible en Asie, où le régime alimentaire est précisément riche en soja. Mais malgré la quantité impressionnante de recherches, aucun consensus n'a pu émerger. Les mécanismes d'action des isoflavones dans notre corps n'ont pas encore été entièrement compris et le fait qu'ils puissent aussi bien renforcer que freiner l'effet des œstrogènes ne fait que semer encore davantage le trouble. Certaines études font état d'un risque moindre de cancer du sein, tandis que d'autres mettent en garde contre un risque accru de ce même cancer du sein et aussi du cancer de l'utérus. (4-7) En outre, il semble que la période d'exposition soit un facteur déterminant. En effet, les études épidémiologiques et d'expérimentation animale montrent que les expositions survenant dans l'enfance (voire pendant la gestation) influencent considérablement le risque de cancer du sein.

Soja et ménopause

Il est tentant, pour la femme, de chercher un remède « naturel » qui aide à passer au mieux l'étape parfois difficile de la ménopause. Or, le soja est depuis longtemps proposé pour réduire les bouffées de chaleur, les pertes osseuses, les problèmes de mémoire et autres troubles. Mais malheureusement, ces prétendus bénéfices n'ont jamais pu être prouvés sans équivoque. Au plus donnent-ils des résultats similaires à ceux d'un placebo – lui-même assez efficace dans ces cas précis. (8, 9) La revue *Prescrire* ajoute quant à elle que, s'il ne semble y avoir aucun danger lié à la consommation alimentaire de soja, on ne peut pas en dire autant de la prise au long cours de compléments alimentaires contenant des phyto-œstrogènes à fortes doses.

Phyto-œstrogènes et compléments alimentaires

Dans son rapport sur les phyto-œstrogènes, l'Afssa (Agence française de Sécurité sanitaire des Aliments) indique : « La consommation

de phyto-œstrogènes ne peut être considérée comme anodine a priori, puisqu'ils interfèrent avec le système hormonal, et mérite donc examen. » Par conséquent, la vigilance s'impose chez les femmes enceintes pour éviter l'exposition du fœtus, et chez les femmes ayant présenté un cancer du sein hormono-dépendant. L'Agence française met également en garde contre les préparations pour nourrissons à base de protéines de soja et contenant des isoflavones. (10)

La revue *Prescrire* souligne aussi, pour sa part, que les réglementations actuelles en matière de compléments alimentaires ne permettent pas d'avoir des garanties sur la composition des produits vendus ici ou là. (7) En effet, les compléments alimentaires ne bénéficient pas de la même surveillance que les médicaments et ne peuvent en aucun cas prétendre avoir un effet thérapeutique. Ceux contenant des phyto-œstrogènes apportent des doses qui représentent un apport comparable à celui observé dans les populations asiatiques qui consomment des produits à base de soja. Mais il est loin d'être certain que la consommation de phyto-œstrogènes dans les compléments alimentaires isolés de leurs aliments-sources apporte un bénéfice identique. Malgré cela, ils sont vendus avec des allégations fonctionnelles qui restent à démontrer.

En conclusion, il est difficile de connaître l'efficacité réelle de ce végétal sur le plan pharmacologique. Cependant, sur le plan nutritionnel, les aliments à base de soja sont une bonne source de protéines végétales, qui plus est dénués de graisses saturées. Ils peuvent donc être consommés sans excès dans le cadre d'une alimentation équilibrée et diversifiée. ■

Vous pouvez trouver les références de cet article sur notre page web : www.equilibremagazine.be

Pousses de soja ?

Contrairement à ce que le nom laisse croire, ce qui est vendu comme « pousses ou germes de soja » est en fait des **germes de haricots mungo** et n'ont rien à voir avec le soja ! Autant le savoir !

