

Le soja: ami ou ennemi?

UN TEMPS CONSIDÉRÉ COMME UNE ALTERNATIVE DE CHOIX AUX PROTÉINES ANIMALES, LE SOJA S'EST ENSUITE VU ACCUSÉ DE NOMBREUX MAUX, NOTAMMENT DE FAVORISER DES CANCERS. QU'EN EST-IL VRAIMENT? ON TRIE LE VRAI DU FAUX AVEC PATRICK LECONTE, NUTRITIONNISTE À LAUSANNE ET GENÈVE

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

Apprécié comme l'un des aliments de base dans la civilisation chinoise, le soja y est cultivé depuis plus de 5000 ans. Au XVII^e siècle, la légumineuse (à ne pas confondre avec le haricot mungo appelé à tort «germe de soja») débarque en Europe et en Amérique, où elle reste longtemps marginale. Son exploitation y devient industrielle à partir du milieu du XX^e siècle, pour l'alimentation des animaux d'élevage et domestiques. Jusqu'à ce que les végétariens, les allergiques au lait et toutes les personnes en quête d'une source végétale de protéines s'y convertissent. Fermenté, non fermenté, en salade, en faux steak, en sauce, en soupe... Le succès est tel que le tofu – cette pâte de soja blanche, molle et au goût neutre –, devient le symbole de la tristesse alimentaire des végétariens aux yeux de carnassiers un peu moqueurs.

Après le succès, la peur

Mais à peine avait-on fait entrer la plante asiatique dans nos menus qu'une rumeur se diffusait dès les années 1990: le soja favoriserait cancers, troubles hormonaux et maladies cardiovasculaires jusqu'à l'infarctus... En cause? Les isoflavones. D'autres aliments en contiennent (lin, sésame, seigle, abricots, prunes, brocolis, canneberge...),

mais aucun dans des proportions égales au soja. Or, les isoflavones appartiennent à la famille des phyto-œstrogènes qui, une fois ingérées, peuvent agir de la même façon que les œstrogènes, ces hormones naturellement produites par l'organisme, surtout par les ovaires et, en moindre quantité, par les testicules et les glandes surrénales. D'où l'association faite presque inévitablement entre consommation de soja et risque de perturbation endocrinienne, voire de féminisation! «On a pu lire ici et là que cela ferait pousser les seins des hommes et augmenter les tours de poitrine des femmes!» relève Patrick Leconte, qui fait remarquer qu'un coup d'œil aux populations chinoise et japonaise, férues de soja depuis des millénaires, devrait suffire à nous convaincre de l'absurdité d'une telle affirmation, soutenue par aucune étude sérieuse.

Une action hormonale réduite

Certes, les travaux sont pléthores qui confirment que les phyto-œstrogènes du soja

peuvent avoir une action œstrogénique (ou, au contraire, anti-œstrogénique) sur l'organisme. Mais cette action serait au moins 10 000 fois inférieure à celle des œstrogènes endogènes. Quant à la crainte d'une réduction de la fertilité chez l'homme, elle ne résiste pas davantage aux études: la baisse du taux de spermatozoïdes se révèle être moins liée à la consommation – même très importante – de soja qu'à un croisement de facteurs environnementaux (tabac, pollution...)



3 FAÇONS D'APPRÉCIER LE SOJA

1. Le Tamari (ou *Tamari-Shoyu*): cette sauce de soja est fabriquée à partir de graines de soja fermentées, auxquelles sont ajoutées des céréales torréfiées (du blé, de l'orge ou du riz), de l'eau et du sel. Elle est une alternative intéressante aux traditionnels assaisonnements, qui se marie très bien à de l'huile d'olive ou d'avocat, dans une salade ou sur des légumes cuits. Elle a l'avantage d'être très digeste, mais l'inconvénient d'être très salée.



2. Le Miso (prononcez «*misso*»): cette pâte de soja longuement fermentée est un aliment de base en Chine et au Japon. Le miso y est considéré comme un véritable médicament, efficace contre les troubles gastriques et très stimulant. Il s'ajoute en fin de cuisson, dans les soupes comme les sauces, ou peut être utilisé comme un condiment. Une soupe miso au petit-déjeuner: voilà le rituel santé des Japonais adeptes du fameux régime d'Okinawa – cette région productrice de centenaires.

3. Le Tempeh: cette spécialité indonésienne, faite à partir de graines de soja cuites et fermentées, se présente sous forme de blocs à découper en tranches. Elle ne doit pas être confondue avec le Tofu qui, lui, n'est pas fermenté. Le Tempeh peut être cuit à la poêle, comme un steak... Mais un steak végétarien, sans gluten, pauvre en lipides et contenant tous les acides aminés essentiels.



PHOTOS:

Les bienfaits établis

Enfin, loin de révéler les méfaits du soja, les recherches ont plutôt mis en lumière ses bienfaits. Source importante d'acides gras poly-insaturés, il permet de lutter contre le mauvais cholestérol et l'hypertension. Sa richesse en polyphénols lui procure des propriétés anti-oxydantes, utiles notamment contre les maladies cardio-vasculaires. Et son lien avec les cancers hormono-dépendants serait positif: en consommer régulièrement dès la puberté aurait un effet protecteur du cancer du sein chez les femmes, réduirait de plus de 30% le risque de récurrence et agirait également contre les effets secondaires du traitement. Enfin, le soja représenterait, pour les femmes, un moyen naturel de réduire les méfaits du syndrome prémenstruel, de la préménopause et de la ménopause.

Le principe de précaution

Pourtant, la plupart des organismes de santé en Europe déconseillent aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans, de consommer du soja. Pourquoi? D'abord parce que ses protéines peuvent provoquer des allergies alimentaires.

Les fabricants ont donc l'obligation de préciser sur leurs produits s'ils contiennent du soja (ou même des traces). Ensuite, s'il n'est pas recommandé pour les nourrissons, c'est parce que des parents ont cru y voir une alternative au lait maternel ou de vache, ce qui s'avère une erreur: «ce qu'on appelle «lait de soja» devrait en réalité être appelé «jus», note Patrick Leconte, car un lait ne peut pas être d'origine végétale. Du point de vue nutritionnel, la substitution est impossible.» Quand nécessaire, seules des préparations spécifiquement faites à base de protéines de soja doivent être données aux nourrissons.

Surtout, d'après lui, ces contre-indications spécifiques relèvent du principe de précaution: «Même si la preuve des méfaits de la consommation des isoflavones du soja n'est pas faite, l'on cherche toujours – et c'est normal! – à diminuer l'apport en hormones chez les mères et bébés, pour réduire tout risque d'impacter sur le développement du fœtus ou du nourrisson.» L'intention est louable... Pourtant, elle n'échappe pas à une contradiction: le lait de vache, quoique conseillé à ces populations, est encore plus hautement dosé en hormones... Une preuve que nos habitudes culturelles, parfois renforcées par le poids des lobbies, ne sont pas pour rien dans la mauvaise réputation du soja. Sans oublier la question des OGM, qui place cette légumineuse au cœur d'une polémique environnementale majeure.

Savoir raison garder

Que faire, alors? Ecouter son bon sens, son goût et son estomac! Autrement dit, si l'on aime cela, consommer raisonnablement du soja bio, sans crainte, et en sachant que sa forme fermentée est bien plus digeste (tempeh, miso, sauce tamari). Mais inutile de s'attendre à un miracle. «Ajouter du jour au lendemain des graines de soja et du miso à tous ses menus n'aura pas d'impact; seule la prise de compléments alimentaires sur le long terme le peut», assure Patrick Leconte. Voilà de quoi sortir de la polémique: consommé «normalement», le soja n'a pas les moyens de changer grand-chose à notre santé, pour le meilleur comme pour le pire. «Dans l'alimentation, ce qui est délétère, c'est la répétition: consommer un même produit sur de longues années et en forte quantité.» Cette règle vaut pour le soja, mais aussi, voire plus encore, pour la viande et les produits laitiers, n'en déplaise aux incondi- tionnels de protéines animales.