



Le soja, bon ou mauvais ?

► Le soja (*Glycine max*) serait cultivé et consommé en Chine depuis le Mésolithique (9 000 ans av. J.-C.). En Chine, vers 160 av. J.-C., on apprend à coaguler le lait du soja pour en faire du tofu. L'Europe découvre le soja en même temps que l'acupuncture, en 1712.

► Le soja a connu un regain d'intérêt en même temps que le végétalisme car ses protéines riches en acides aminés sont les seules qui puissent remplacer celles des animaux.

► Aujourd'hui, plus de 70 % du soja cultivé dans le monde a été génétiquement modifié pour augmenter sa productivité...

► UN RISQUE D'ALLERGIE



Le soja est un allergène à déclaration obligatoire (ADO) qui concerne environ 7 à 14 % des enfants et 3 % des adultes. Ce sont ses protéines qui sont en cause. Seuls les produits fermentés du soja (miso, shoyu ou sauce de soja) n'en contiennent plus car leurs protéines ont été totalement hydrolysées par les protéinases des micro-organismes utilisés.

► UN EFFET ACIDIFIANT

► UN EFFET ŒSTROGÉNIQUE

Le soja contient beaucoup plus de phyto-œstrogènes (isoflavones) que toutes les autres plantes comestibles = alicament. Or, ces isoflavones sont des perturbateurs endocriniens qui sont aujourd'hui soupçonnés d'aggraver les cancers hormonodépendants (sein, utérus, prostate, ovaires), mais aussi de perturber le développement des organes sexuels ainsi que la fertilité, et de provoquer des problèmes de la thyroïde et des os chez certains enfants.

En France, la culture du soja OGM est encore interdite, mais elle est autorisée dans cinq pays européens : l'Espagne, le Portugal, la Slovaquie, la République Tchèque et la Roumanie. Vous devez donc vérifier les étiquettes des produits au soja que vous achetez si vous ne voulez pas consommer ces OGM.

Le problème est que le soja n'y est mentionné que lorsque sa teneur dépasse 0,9 % de la denrée en question.



Le soja est bon pour la santé à condition de le consommer avec modération de préférence sous forme fermenté, accompagné de beaucoup de légumes crus et cuits à la vapeur douce pour équilibrer le PH

Tournez-vous plutôt vers d'autres sources de protéines végétales :

- ❁ les légumineuses (*haricots, lentilles pois chiches*),
- ❁ les légumes (*brocolis, épinards, chou kale, chou-fleur, ail*),
- ❁ les céréales (*riz complet, avoine*) ou équivalent (*quinoa, sarrasin, châtaigne, manioc*).
- ❁ les oléagineux (*amandes, noix de toutes sortes*), ainsi que le persil et la spiruline.
Il vaut mieux éviter le maïs. bien protéiné.