



# Soja : panacée ou poison ?

« Le soja: panacée ou poison ? » Eh bien, ni l'un ni l'autre ! Ça dépend du contexte... Il semble que ce soit notre recherche obsessive de la protéine à tout prix qui a fait le lit du soja depuis plus de trente ans. Inutile de rappeler à l'intention de lecteurs généralement bien informés les vertus du soja telles qu'elles sont publiées sur tous les murs de la ville. Ce sont les coulisses qui vous intéressent dans mes bafouilles, non ? Ici, je tâcherai d'éclairer le sujet par quelques commentaires en provenance d'en bas, c'est-à-dire du terrain, tout autant que par un regard latéral sur un peu d'histoire, de géographie et de physiologie. Avec l'humilité d'une mégalomanie blessée, je fuis les modes et je voudrais pouvoir me relire sans honte en 2034 ... date à laquelle la déferlante de trop grand enthousiasme vis-à-vis du soja aura peut-être repris des allures plus modestes. Ce sujet est donc un cas de figure. En selle !

Les annexes sur le site indiquent mes sources d'info. La Weston-Price Foundation est ici abrégée WPF.

## Historique

En Chine, l'utilisation du soja annoncée comme très ancienne n'était pas alimentaire mais bien agricole car les racines de cette légumineuse fixent très bien l'azote dans le sol, l'enrichissant pour les cultures successives. Ce n'est qu'à la faveur de la découverte des techniques de fermentation que le soja est devenu propre à la consommation et que furent créés le tempeh, le natto, le miso et le shoyu (synonyme de tamari ou sauce de soja fermenté) ainsi que le tofu (qui aujourd'hui encore compose 90% de la consommation de soja en Asie - source WPF). Les asiatiques n'ont jamais testé pour vous les nouvelles formes de soja dont on ne peut encore prédire les effets à long terme puisque ce sont des inventions modernes : le lait de soja, le yaourt de soja, la crème de soja, mais aussi les isolats de protéine de soja (burgers végétariens, saucisses de soja, croquettes de soja) ou les protéine végétales texturées qui sont très utilisées pour leurs propriétés chimiques dans l'industrie.

## Géographie

Dans quantité d'autres pays que le Japon ou la Chine les femmes ne connaissent pas ce que nous appelons les troubles de la ménopause en Occident. Et cela sans manger de soja... On peut aussi se deman-

der combien de soja les Asiatiques mangent en réalité. La consommation moyenne de soja en Chine est de 10 grammes (environ 2 cuillères à soupe) par jour et par personne ; dans certaines zones du Japon ce chiffre s'élève jusqu'à 60 grammes. Les asiatiques consomment le soja en petite quantité, comme condiment et non pas comme remplacement des protéines animales. Un coup d'oeil aux vieilles traditions ? Selon une enquête datant de 1930 les produits à base de soja représentaient moins de 1,5 % des calories de la ration d'un Chinois ... et celles de porc 65 %, ajouté-je en clin d'oeil (source WPF).

Et, *last but not least*, les articles enthousiasmants soulignant le faible taux de cancer du sein oublient de préciser que les Japonais souffrent plus fréquemment d'autres formes de cancer, en particulier ceux de l'oesophage, de l'estomac, du foie et du pancréas. Ils ont aussi des taux élevés

de cancers de la thyroïde.

## Physiologie : Situpetaret

Lisez ce titre tout haut. Vous comprendrez que j'ai hésité à écrire en toutes lettres dans le titre la réponse très simple et de bon sens que j'offre à mes interlocuteurs en quête de certitude sur le soja: *Si tu pètes, t'arrêtes !*

Avec quelques exceptions bien sûr, j'ai déjà rencontré des dizaines de végétariens au système digestif dévasté par le soja et le quorn. Je ne suis bien sûr pas seule. Les diététiciens pourtant alternatifs comme Robert Masson ou Pierre Pallardy sont très critiques envers le végétarisme. Un paragraphe du livre de Pierre Pallardy « Vaincre ... » est édifiant. « *J'ai constaté que la quasi-totalité des végétariens et végétaliens avaient un ventre en mauvaise santé, ballonné, spasmé. Ils sont souvent constipés. Cela vient principalement d'une surconsommation de céréales et de crudités* ». Je pense plutôt que

ces personnes pratiquent le végétarisme nouvelle mode, qui en est une version dévoyée et qu'on peut qualifier de sojamanisme (voir l'article *Etre végétarien équilibré* page 8 de Cuisine Nature n°4). Si, en plus de céréales complètes non trempées, ces mangeurs consomment des produits modernes dérivés du soja et



produits à base de soja, courtesy USDA

suite page 8