

Faisons la paix avec le Soja

Sources



- 1 - Source soja
H.Berbille  _____ P.2
- 2 - Observatoire National des Alimentations
Végétales  _____ P.4
- 3 - Santé Moins de viande, de sel, de
sucre... les recommandations de
l'agence sanitaire *Le Monde* _____ P.4
- 4 - Episode 133 : La vérité sur le soja
avec Hervé Berbille, ingénieur
agroalimentaire (1/2)  _____ P.5
- 5 - Episode 134 : LA VÉRITÉ SUR LE
SOJA avec Hervé Berbille,
ingénieur agroalimentaire (2/2)  _____ P.5
- 6 —« La cuisson traditionnelle et
domestique réduit considérablement
les Isoflavones Œstrogénique dans les
aliments à base de soja » par Souad Bensaada, Gabriele
Peruzzi, Laurent Cubizolles, Muriel Denayrolles et Catherine Bennetau-Pelissero _____ P.5



1 - Source soja H. Berbille

Hervé Berbille est un ingénieur agroalimentaire français spécialisé en nutrition et en formulation de produits alimentaires.

A - Le soja ne favorise pas la récurrence de cancer du sein, mais au contraire protège contre ce risque.

Toutes les études disponibles, sans exception, indiquent que le soja réduit le risque de récurrence de cancer du sein (1).

Les recommandations de l'ANSES en la matière ne trouvent donc aucune conformation dans la littérature scientifique.

- (1) Qiu, S., Jiang, C. Soy and isoflavones consumption and breast cancer survival and recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr* 58, 3079–3090 (2019).

urlr.me/BsFrZt

B - Lait infantile de soja (« préparation pour nourrissons »)

Les préparations pour nourrissons (« laits infantiles ») à base de soja sont d'une parfaite innocuité, ce qu'énonce d'ailleurs très clairement le rapport de l'ANSES publié en mars 2005, je cite :

« il n'a pas été observé jusqu'à présent de troubles particuliers chez les enfants et nourrissons nourris avec des préparations à base de soja ».

Rappelons enfin que malgré plus d'un siècle d'utilisation et de nombreuses évaluations, aucune étude n'a pu établir un quelconque risque lié à la consommation des préparations pour nourrissons à base de soja (2,3).

- (2) Testa I, Salvatori C, Di Cara G, Latini A, Frati F, Troiani S, Principi N, Esposito S. Soy-Based Infant Formula: Are Phyto- Oestrogens Still in Doubt? *Front Nutr*. 2018 Nov 23;5:110. doi: 10.3389/fnut.2018.00110. PMID: 30533415; PMCID: PMC6265372.

urlr.me/HgUh5K

- (3) Vandenplas Y, Hegar B, Munasir Z, Astawan M, Juffrie M, Bardosono S, Sekartini R, Basrowi RW, Wasito E. The role of soy plant-based formula supplemented with dietary fiber to support children's growth and development: An expert opinion. *Nutrition*. 2021 Oct;90:111278. doi: 10.1016/j.nut.2021.111278. Epub 2021 Apr 20. PMID: 34004412.

urlr.me/g7uqpT

À noter cette récente publication qui confirme l'absence d'effet de toute activité œstrogénique, principal argument mis en avant par les détracteurs du soja (4).

(4) Ronis MJJ, Gomez-Acevedo H, Shankar K,

Hennings L, Sharma N, Blackburn ML, Miousse I, Dawson H, Chen C, Mercer KE, Badger TM. Soy Formula Is Not Estrogenic and Does Not Result in Reproductive Toxicity in Male Piglets: Results from a Controlled Feeding Study. *Nutrients*. 2022 Mar 7;14(5):1126. doi: 10.3390/nu14051126.

PMID:

35268101; PMCID: PMC8912539.

urlr.me/BPxj5H

C- Les isoflavones du soja ne sont pas des « perturbateurs endocriniens », mais protège au contraire des véritables endocriniens tels que le BPA.

Le soja n'est en aucun cas un « perturbateur endocrinien » (« PO »). Par définition, un PO est une substance qui altère les fonctions biologiques fondamentales, telles que la reproduction par exemple. Or, chez l'homme, des couples souffrant d'infertilité ont été traités avec succès avec de isoflavones de soja...(5)

- (5) Casini ML, Gerli S, Unfer V. An infertile couple suffering from oligospermia by partial sperm maturation arrest: can phytoestrogens play a therapeutic role? A case report study. *Gynecol Endocrinol*. 2006 Jul;22(7):399-401.

urlr.me/pMbJrk

D'autres études (6) montrent que les isoflavones de soja protègent des véritables perturbateurs endocriniens, tels que le BPA, un composé chimique très présent dans l'environnement, en particulier via certains emballages alimentaires, améliorant ainsi la fertilité des femmes.

- (6) Jorge E. Chavarro, Lidia Mínguez-Alarcón, Yu-Han Chiu, Audrey J. Gaskins, Irene Souter, Paige L. Williams, Antonia M. Calafat, Russ Hauser, for the EARTH Study Team, Soy Intake Modifies the Relation Between Urinary Bisphenol A Concentrations and Pregnancy Outcomes Among Women Undergoing Assisted Reproduction, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 101, Issue 3, 1 March 2016, Pages 1082–1090.

D - Ménopause

Les flavonoïdes du soja, comme ceux des céréales ou du lin notamment, peuvent compenser la déplétion en œstrogènes qui intervient lors de la ménopause. Mais cependant, à la différence des véritables œstrogènes, les flavonoïdes / « phyto-œstrogènes » n'activent que les « bons » récepteurs à œstrogènes de l'organisme

(ER-bêta), anti- inflammatoires, sans activer, voire en réduisant,l'activité des mauvais récepteurs à œstrogènes (« ER-alpha ») pro-inflammatoires. Voilà pourquoi, lors de la ménopause, les isoflavones du soja réduisent notamment les épisodes de bouffées de chaleurs (7), tout en réduisant le risque de cancers hormono-dépendants (sein, ovaire), mais également le risque de maladies cardio-vasculaires qui augmente après la ménopause (8).

(7) Carmen Martín Salinas, Ana M López-Sobaler. [Benefits of soy in women's health]. *Nutr Hosp*. 2017 Oct 15;34(Suppl 4) : 36-40.

urlr.me/qDx6X9

- (8) Sathyapalan T, Aye M, Rigby AS, Thatcher NJ, Dargham SR, Kilpatrick ES, Atkin SL Soy isoflavones improve cardiovascular disease risk markers in women during the early menopause. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2018 Jul;28(7):691-697. doi: 10.1016/j.numecd.2018.03.007. Epub 2018 Apr 10. PMID: 29739677.

urlr.me/JeaGDW

E - Grossesse

Les études disponibles chez l'Homme indique que la consommation de soja pendant la grossesse réduit le risque d'hypospadias (malformation de l'appareil génital masculin) (9).

- (9) Michikawa T, Yamazaki S, Ono M, Kuroda T, Nakayama SF, Suda E, Isobe T, Iwai-Shimada M, Kobayashi Y, Yonemoto J, Tamura K, Kawamoto T, Nitta H; Japan Environment and Children's Study Group. Isoflavone Intake in Early Pregnancy and Hypospadias in the Japan Environment and Children's Study. *Urology*. 2019 Feb;124:229-236. doi: 10.1016/j.urology.2018.11.008. Epub 2018 Nov 15. PMID: 30447265.

urlr.me/gGae4t

Chez le modèle animal, les isoflavones réduisent « l'œstrogénisation fœtale », c'est-à-dire l'exposition du fœtus aux œstrogènes maternels, qui conduit à un risque ultérieur d'obésité (10).

- (10) Ruhlen RL, Howdeshell KL, Mao J, Taylor JA, Bronson FH, Newbold RR, Welshons WV, vom Saal FS. Low phytoestrogen levels in feed increase fetal serum estradiol resulting in the «fetal estrogenization syndrome» and obesity in CD-1 mice. *Environ Health Perspect*. 2008 Mar;116(3):322-8. doi: 10.1289/ehp.10448. PMID: 18335098; PMCID: PMC2265041.

urlr.me/ZNXkmu



2 - Observatoire National des Alimentations Végétales

« ...Ainsi, nous confirmons notre position, qui sera mise à jour cette année comme tous les ans depuis sa parution :

- La consommation de soja n'est pas obligatoire.
- Cependant, elle est sans risque au sein d'une alimentation équilibrée.
- On peut consommer du soja quelque soit l'âge ou les évènements particuliers de la vie (grossesse/allaitement). Cette consommation peut être quotidienne et peut concerner plusieurs prises par jour (attention à garder une diversité alimentaire toutefois). » *Février 2024*

Lire la suite : <https://onav.fr/le-soja-quoi-de-neuf/>



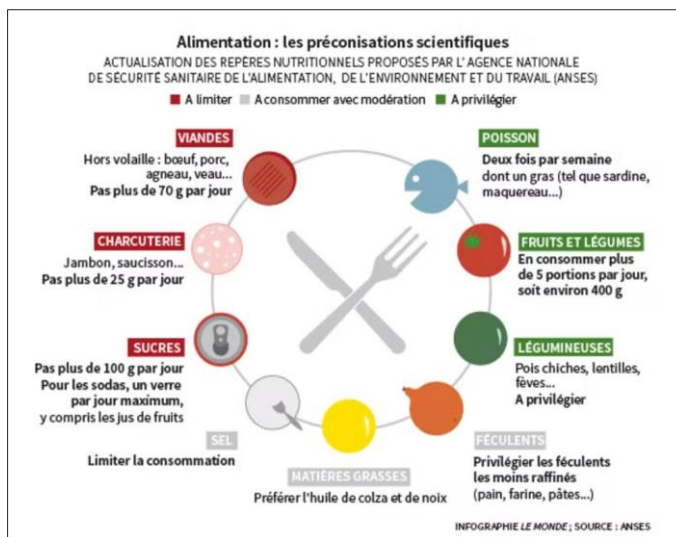
3 - Santé Moins de viande, de sel, de sucre... les recommandations de l'agence sanitaire

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation présente un socle scientifique pour de nouveaux repères nutritionnels.

Par Pascale Santi

Publié le 24 janvier 2017 à 11h06, modifié le 24 janvier 2017 à 12h19

Lire la suite : urlr.me/kX8Sqr



4 - Episode 133 : LA VÉRITÉ SUR LE SOJA avec Hervé Berbille, ingénieur agroalimentaire (1/2)

Le point de vue d'Hervé Berbille ingénieur en agroalimentaire et consultant en nutrition et spécialiste en soja dans l'alimentation



Voir le Podcaste

<https://www.youtube.com/watch?v=4YwvFJss6rQ>

5 - Episode 134 : LA VÉRITÉ SUR LE SOJA avec Hervé Berbille, ingénieur agroalimentaire (2/2)

Le point de vue d'Hervé Berbille ingénieur en agroalimentaire et consultant en nutrition et spécialiste en soja dans l'alimentation

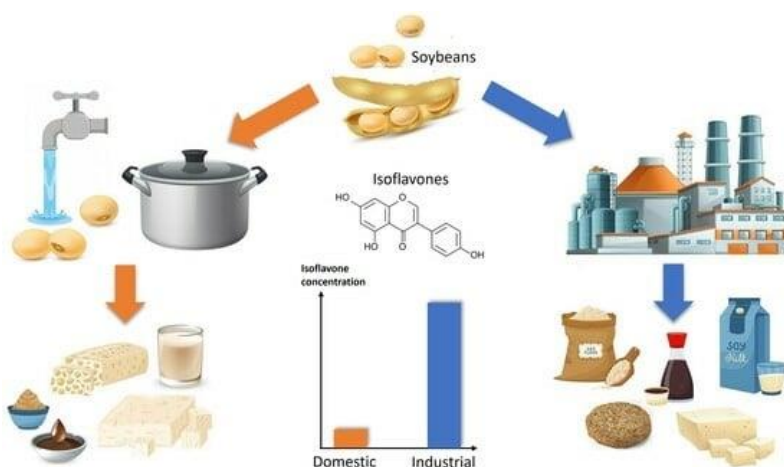


Voir le Podcaste

<https://www.youtube.com/watch?v=eVqFDXitfps>

6 - « La cuisson traditionnelle et domestique réduit considérablement les Isoflavones Œstrogénique dans les aliments à base de soja »

par Souad Bensaada, Gabriele Peruzzi, Laurent Cubizolles, Muriel Denayrolles et Catherine Bennetau-Pelissero



Voir l'étude complète :

<https://www.mdpi.com/2304-8158/13/7/999>