

Faut-il avoir peur du soja ? {Interview avec Hervé Berbille}

Faut-il avoir peur du soja ? Ces dernières années, on a entendu tout et son contraire au sujet du soja. Si certains clament que cette légumineuse cultivée en Asie depuis bien avant les premiers documents écrits est notre amie, d'autres estiment qu'elle est nocive pour notre santé. **Faut-il avoir peur du soja** ou bien ne pas hésiter à l'incorporer à nos menus sous ses différentes forme : yaourt, lait, crème, [tofu](#), tempeh, farine, miso, fèves...?



Riche en protéines (40%), avec une faible teneur en glucides, le soja est bien doté en acides gras insaturés, en vitamines A, B1, B9 et C, ainsi qu'en phosphore, potassium, calcium,

magnésium, zinc, fer, et en isoflavones, composés antioxydants qui joueraient sur la **prévention du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'ostéoporose et des symptômes de la ménopause**. Ce sont ces derniers qui sont souvent décrits dans les médias.

Dans le cadre de l'écriture de mon dernier ouvrage "**Le grand livre de l'alimentation végétalienne**", co-écrit avec la talentueuse Alix Lefief-Delcourt et paru chez [Leduc.s Editions](#), j'ai eu l'opportunité de poser quelques questions à un spécialiste du soja : **Hervé Berbille, ingénieur agroalimentaire et consultant en nutrition, spécialiste du soja dans l'alimentation**. L'interview a été raccourcie avant d'être insérée à l'ouvrage, faute de place. Cependant, les réponses étaient d'une telle qualité qu'il fallait que je les partage avec vous dans leur intégralité, d'où cet article aujourd'hui sur mon blog. Pour information, Hervé Berbille n'entretient aucun lien, direct ou indirect, avec la filière soja.

Pour encore plus d'informations au sujet du soja, je vous recommande les excellentes interviews vidéo Iamvegan.tv d'Hervé Berbille au sujet de [la culture du soja](#), de [la fertilité](#) ou encore du [lait infantile à base de soja](#), mais aussi du [Docteur Jérôme Bernard-Pellet](#) qui a d'ailleurs préfacé "Le grand livre de l'alimentation végétalienne".



Faut-il avoir peur du soja ? 4 questions à Hervé Berbille

1. Pourquoi le soja est-il soumis à controverse aujourd'hui ?

Les controverses à propos du soja ne datent pas d'hier. En France, dès le XIX^e siècle, l'industrie laitière bien sûr, mais surtout les négociants coloniaux d'arachide et de coprah, combattirent avec acharnement le soja. À cette époque, ces puissants intérêts coalisés parviennent à convaincre les paysans français que le soja n'était pas acclimatable en France, ce qui fit perdre à la France un retard technique qu'elle ne put jamais réellement rattraper. À la même période, les États-Unis engageaient de gros moyens pour acclimater le soja qui leur ont permis de devenir la première puissance mondiale du soja, mais avec un soja destiné rappelons-le,

exclusivement à l'alimentation des bovins, d'où un effet démultiplicateur qui s'avéra décisif pour asseoir leur suprématie mondiale sur le marché du soja, imités en cela, quelques décennies plus tard par le Brésil.

Rétrospectivement, on mesure toute la mauvaise foi de l'argument des détracteurs du soja d'hier d'alors puisqu'aujourd'hui, non seulement le soja est parfaitement acclimaté en France, mais ses rendements sont en outre excellents. Bien sûr, la production française ne peut rivaliser, quantitativement, avec ses rivaux brésilien et étasunien, en revanche, elle les surpasse en qualité. Rappelons à ce sujet qu'en France, la culture du soja transgénique reste interdite, alors qu'elle s'est généralisée au Brésil et aux États-Unis, ce qui démontre par ailleurs que les OGM ne sont pas un passage obligé pour obtenir de bonnes performances agronomiques.

Reste que la France, première puissance agricole européenne, demeure néanmoins un acteur marginal dans la production du soja. Quel crève-cœur lorsque l'on songe qu'une des premières variétés commerciales de soja, dont le mythique « soja d'Étampes », une variété hélas aujourd'hui disparue, fut créée en France dès le XIX^e siècle, alors que les États-Unis commençaient à peine à s'intéresser au soja...

Aujourd'hui comme hier, le soja se heurte à de nombreux et puissants intérêts économiques. Chacun pense immédiatement, et à juste titre, aux ennemis ataviques du soja, l'industrie du lait et de la viande, que les aliments dérivés du soja (lait de soja, steak de soja, fromages, yaourts, etc.) concurrencent directement. Mais on oublie trop souvent l'industrie pharmaceutique et pétrolière, par exemple. La première source de revenu de l'industrie pharmaceutique, le cholestérol, et son traitement, les statines, représentent un marché de plusieurs milliards d'euros. Si l'alimentation occidentale était végétalisée, ce que permet très facilement le soja, avec

sa capacité à être déclinée en une grande variété d'aliments, ce juteux marché de l'hypercholestérolémie serait réduit à néant, comme l'ont notamment montré les travaux de David J. Jenkins (université de Toronto). Et ceci vaut également pour le diabète, l'obésité, les maladies rénales, les cancers, etc. Cependant, que l'on s'entende bien, cela ne fait pas pour autant du soja un aliment « miracle ». Plus exactement, si miracle il y a, cela tient dans la capacité du soja à offrir des alternatives à des aliments dont la nocivité fait désormais l'objet d'un consensus scientifique, je pense à la viande rouge, officiellement reconnue par l'OMS comme un facteur de risque majeur de cancérogenèse, et qui accroît également le risques des autres affections précédemment citées, comme l'atteste la littérature scientifique, là encore dans un certain consensus.

Autre motif de contrariété, et pas des moindres pour l'industrie pharmaceutique, 80 % de la production mondiale d'antibiotiques se destine aux élevages. Or, le tofu est rarement sujet à la tuberculose bovine, entre autres : avec le soja, les antibiotiques ne deviendraient plus, et pour ce bon, automatiques...

D'autre part, le soja, comme toutes les légumineuses, produit son propre – dans tous les sens du terme – engrais azoté. Cette propriété est extraordinaire d'un point de vue environnemental car elle permet de réduire l'utilisation des « intrants » (engrais), ce qui donne des sueurs froides à l'industrie chimique. Si la culture du soja se développait, elle réduirait de façon très conséquente les besoins en engrais chimiques.

Autre industrie enfin, plus indirectement mais tout aussi réellement très inquiète d'un possible essor du soja, celle du pétrole. La production d'engrais azoté nécessite en effet des quantités colossales d'énergie, pas propres du tout en l'occurrence...

Le soja étant parfaitement acclimaté, ses adversaires recourent à un nouvel artifice pour décourager son usage : les « phyto-œstrogènes », qui focalisent désormais toutes leurs critiques, même si en l'occurrence, le « danger » ne réside guère au-delà du mot lui-même... Remplacez « phyto-œstrogènes », un contresens, par leur autre nom, « isoflavones », à la fois plus neutre et infiniment plus proche de la réalité (bio)chimique de ces composés, et la campagne de presse anti soja serait illico vidée de sa déjà bien maigre substance. La mauvaise foi de cette objection n'a donc rien à envier à ceux qui disaient il y a un siècle que le soja n'était pas acclimatable en France, puisque la littérature scientifique réfute quasi quotidiennement les accusations portées contre ces composés, et le soja en général. Néanmoins, le coup porte, en France l'image du soja du soja est épouvantable : si le soja « triomphe » dans la littérature scientifique, il a perdu la bataille médiatique pour de nombreuses années : lorsque le rationnel affronte l'émotionnel, c'est toujours ce dernier qui l'emporte.

D'autant plus cruel que cela n'empêche pas les Français de figurer à leur insu parmi les plus gros consommateurs de soja... via l'alimentation de leur bétail. Petite consolation : le bétail français, dont le soja constitue souvent la seule source de protéines, n'est nullement affecté par la consommation de cette plante, preuve supplémentaire de sa parfaite innocuité.



2. Quels sont les bienfaits du soja pour la santé ? Tout le monde peut-il en consommer : femmes enceintes ou allaitantes, enfants, personnes âgées ou malades,...

Je suis catégorique : tout le monde, sans exception peut consommer du soja, quel que soit son état de santé, son âge ou son sexe.

Chez les nouveau-nés, les préparations pour nourrissons sont utilisées depuis 1929, sans que jamais le moindre inconvénient ne soit rapporté (à ce sujet, voir la vidéo réalisée [pour iamvegan.tv](http://iamvegan.tv)). En d'autres termes, des millions d'enfants ont consommé du soja, et ce partout à travers le monde, ce qui écorne au passage le « facteur génétique » qui protège de la toxicité du soja, si prisé des pourfendeurs du soja, et qui soit dit en passant n'a jamais été identifié.

À cet égard, le cas des femmes ayant eu des antécédents de cancer du sein est aussi controversé qu'intéressant, même si

cette question fut définitivement tranchée par une étude publiée dès 2004 (!), et que les nombreuses publications qui l'ont suivie n'ont eu de cesse de confirmer depuis : les femmes qui consomment du soja voient leur risque de rechute significativement réduit. Néanmoins, en France, on persiste à déconseiller le soja à cette population particulière, ce qui à l'échelle d'un pays comme la France, aboutit à sacrifier délibérément une partie de ces femmes sur l'autel d'une posture purement idéologique et égotique. Au final, un véritable scandale sanitaire dont les responsables ne seront jamais inquiétés, alors que les preuves de l'innocuité et de l'efficacité du soja contre la récurrence de cancer du sein s'accumulent chaque jour, à telle enseigne qu'associer la prise alimentaire de soja aux chimiothérapies afin d'en accroître l'efficacité est désormais envisagée...

Déconseiller le soja chez les femmes enceintes est une autre de ces recommandations funestes des détracteurs du soja. En supprimant le soja de leur alimentation, les femmes exposent de plein fouet leur fœtus à leurs propres œstrogènes et au syndrome d'« œstrogénisation fœtale » qui en découle. Les isoflavones du soja agissent en réalité comme des « phyto-SERM », c'est-à-dire des « modulateurs œstrogéniques » qui atténuent la pression œstrogénique maternelle sur son propre fœtus. En leur absence, le fœtus se trouve donc fortement exposé aux œstrogènes maternels, particulièrement délétères pour le fœtus de sexe masculin. Ceci explique peut-être pourquoi la cryptorchidie, une malformation testiculaire, est beaucoup plus fréquente dans les pays occidentaux que dans les pays traditionnellement consommateurs de soja, comme le Japon.

Quant aux utilisateurs de médicaments destinés à lutter contre l'hypothyroïdie, la littérature scientifique est une fois de plus nette et précise, le soja n'interfère pas avec ce traitement. En revanche, le soja protège du cancer de la thyroïde. S'en détourner par crainte d'une possible interaction avec ce médicament est donc une très mauvaise

idée.



3. Des intolérances ou allergies au soja existent-elles ? Le soja peut-il perturber notre système hormonal ?

Je tiens à préciser que, si les bienfaits nutritionnels et sanitaires liés de la consommation de soja sont avérés, ils ne diffèrent pas fondamentalement de ceux observés chez les autres légumineuses, et les fruits et légumes en général : ni plus, ni moins.

Lorsque les autorités sanitaires étasuniennes (FDA) reconnurent officiellement en 1999 que le soja réduit le risque coronarien, sans surprise, ses détracteurs hurlèrent « au complot du lobby du soja ». Sauf que les détracteurs du soja omettent de préciser que ces mêmes autorités sanitaires attribuent des bénéfices similaires aux autres légumineuses. On comprend les réticences des détracteurs du soja à évoquer cette réalité car hurler, au choix, contre « le complot du

lobby du haricot vert » ou celui « de la lentille du Puy » les couvrirait irrémédiablement de ridicule.

Ironie de l'histoire, alors que l'agence sanitaire française, l'ANSES, a produit un rapport au vitriol contre le soja en 2005, aujourd'hui cette même agence nous recommande désormais d'augmenter notre ration de légumineuses, c'est-à-dire in fine de soja : mieux vaut en rire sans doute...

Dans un registre beaucoup moins léger, chez la femme, le cancer ovarien constitue selon moi l'argument le plus décisif en faveur d'une consommation régulière, et soutenue, de soja. Toutes les études disponibles montrent que le soja réduit le risque de cancer ovarien, l'un des plus meurtriers. Ce cancer, moins fréquent que le cancer du sein, mais au « diagnostic sombre » pour reprendre l'expression glaçante des cancérologues, pourrait être efficacement, et simplement, combattu par toutes les femmes, quelle que soit leur condition sociale, le soja étant bon marché, en incorporant du soja dans leur alimentation.

Chez les nouveau-nés, à rebours d'un autre préjugé très fortement ancré, je conseille fortement une introduction précoce du soja, par exemple lors de la diversification alimentaire avec du tofu, comme cela se pratique en Chine notamment. Comme le montrent les enseignements de l'épigénétique, cette discipline scientifique émergente et si prometteuse, les isoflavones (pseudo « phyto-œstrogènes ») de soja, si elles sont consommées dans l'enfance, activent nos gènes anticancéreux, procurant une sorte d'immunité anticancéreuse ultérieure, et ce sans le moindre effet indésirable.

Malgré l'immense portée de cette promesse, l'hostilité ambiante à l'égard du soja interdit à d'innombrables nouveau-nés de bénéficier de cet effet protecteur toute leur vie durant, soit au final un immense gâchis sanitaire. Autre, petite, consolation, les isoflavones restent néanmoins

protectrices contre les cancers à tout âge de la vie, mais avec un spectre d'activité plus réduit.

Autre intérêt du soja avant la puberté, son activité protectrice contre, précisément, la survenue de la puberté précoce. Bien que les études scientifiques publiées à ce sujet aient toujours été unanimes, cet argument reste aujourd'hui encore très prisé par la nébuleuse anti soja.

Chez l'homme, c'est bien sûr l'effet protecteur contre le cancer de la prostate auquel on pense immédiatement. Hélas, beaucoup trop d'hommes délaissent le soja par crainte d'un retentissement négatif sur leur virilité, victimes de la légende urbaine des « moines bouddhistes qui consomment du soja pour mettre en sourdine leur libido ». Là aussi, mieux vaut en rire, car en réalité, la littérature scientifique indique que le soja stimule la synthèse de testostérone chez l'homme, sans compter que le soja figure parmi les aliments les plus riches en arginine, un acide-aminé dont l'élimination par l'organisme (« catabolisme »), produit un très puissant validateur, le NO, excellent tant pour la prévention du risque coronarien que pour stimuler la libido...

L'allergie au soja est très largement surestimée. Cela tient au fait qu'en Occident les laits infantiles à base de soja furent longtemps prescrits chez les nouveau-nés allergiques au lait de vache. Hélas, ces laits infantiles proviennent des mêmes usines que les laits infantiles à base de lait de vache, de sorte que les laits infantiles à base de soja sont presque systématiquement contaminés par des protéines résiduelles de lait de vache. Il en résulte que les enfants consommant ces laits infantiles à base de soja, contaminés au lait de vache, déclarent une allergie... au lait de vache (résiduel), mais sans être le moins du monde allergiques au soja...

En ce qui concerne le système hormonal, ce n'est pas le soja qui est dangereux, mais notre propre production hormonale d'œstrogènes. Ces hormones nous procurent une grande

efficacité reproductive, ce qui est une très bonne chose pour la perpétuation de l'espèce, mais très dangereux pour l'individu à cause de leur effet prolifératif. D'un point de vue évolutionniste, la nature opte toujours pour l'espèce au détriment de l'individu, c'est ainsi. Les isoflavones ont ceci de merveilleux qu'elles atténuent notre « feu hormonal », par effet modulateur « phyto SERM », tout en améliorant notre fertilité. À ce sujet, certains comparent les « phyto-œstrogènes » à la pilule contraceptive, ce qui est doublement absurde.

D'abord, ces composés n'ont, chimiquement parlant, strictement rien à voir entre eux. D'un côté des isoflavones/(pseudo) « phyto-œstrogènes », solubles dans l'eau, et de l'autre, le principe actif de la pilule contraceptive, l'œstradiol, un composé propre au règne animal, dérivé du cholestérol, donc soluble dans les graisses : a minima, d'un point de vue chimique, on ne peut pas faire plus différent...

D'autre part, des obstétriciens italiens ont obtenu de très beau succès thérapeutiques contre l'infertilité féminine (et masculine) grâce à un traitement à base d'isoflavones (« phyto œstrogènes ») de soja ! Jamais à cours de mauvaise foi, les détracteurs du soja sortiront peut-être un jour de leur chapeau un « gène italien » qui protège de la « toxicité » (sic) du soja...



4. À quoi faut-il veiller lorsque l'on achète du soja ? À quelle fréquence est-il recommandé d'en consommer ? Y a-t-il un seuil maximal à ne pas dépasser ?

Là encore, choisir le « bon » soja est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît de prime abord. Il suffit de veiller à son origine, en s'assurant au premier chef qu'il est cultivé en France, un pays qui interdit la culture du soja transgénique.

La certification « Agriculture Biologique » renforce encore cette première garantie puisque le cahier des charges de l'Agriculture biologique interdit l'usage des OGM.

Les détracteurs du soja se gargarisent en rappelant que le cahier des charges de la bio tolère une seule contamination OGM (0,9%). Signe au choix de leur mauvaise foi ou de leur méconnaissance des réalités de cette filière, les magasins spécialisés acceptent uniquement des aliments à base de soja

« zéro OGM », une contrainte qui n'en est pas réellement une pour la filière française du soja puisqu'elle n'a strictement jamais eu recours au soja transgénique, rendant de facto toute contamination impossible, sans compter que sa traçabilité n'a jamais pu être prise en défaut. Gageons que, dans le cas contraire, les nombreux adversaires du soja n'auraient pas manqué d'en faire des gorges chaudes.

À noter également que pour un producteur de soja français, recourir au soja transgénique, en plus de l'exposer à un risque juridique, serait absurde d'un point de vue économique puisque les variétés de soja génétiquement modifiées sont plus chères, et cela n'engage que moi, moins performantes d'un point de vue agronomique, que les variétés traditionnelles. De plus, en France, la filière française de soja destinée à l'alimentation humaine effectue des analyses OGM systématiques et redondantes, chaque intervenant faisant l'objet d'un contrôle, de sorte qu'il est impossible pour un lot contaminé de passer à travers les mailles du filet.

Il est intéressant de noter que beaucoup de personnes délaissent le soja par crainte de s'exposer aux OGM, mais consomment produits laitiers et viande, alors que l'élevage constitue le débouché principal, pour ainsi dire unique dans le cas de la France notamment, du soja (et du maïs) transgénique, à telle enseigne que la quasi-totalité des animaux d'élevage français sont nourris aux OGM. Les consommateurs de viandes et de produits laitiers constituent donc la population la plus exposée aux OGM, c'est-à-dire en pratique aux résidus de glyphosate (Roundup) qui s'accumule dans la chaîne alimentaire. Inversement, pour un consommateur de soja tracé français et bio, qui par ailleurs délaisse la viande et les produits laitiers, ce risque d'exposition tend vers zéro absolu. Paradoxalement, les comportements d'éviction et de défiance vis-à-vis du soja conduisent à un risque maximal d'exposition aux OGM... Pour une fois, l'ignorance et la servitude volontaire ne sont pas récompensées, qui s'en

plaindra ?

Reste que beaucoup de Français ignorent que leur propre pays est un honorable producteur de soja. Autant dire que par ce versant également, le chemin de la réhabilitation du soja sera long à parcourir.



5. En conclusion : le soja, notamment quand on a une alimentation végétale, ami ou ennemi ?

Il ne faut jamais perdre de vue que le soja est consommé depuis plus de 9 000 ans, comme l'attestent de récentes fouilles archéologiques, ni que son innocuité est validée par plus de 10 000 robustes études scientifiques. Ces réalités incontestables font du soja l'aliment le plus étudié, le plus consommé, puisqu'il constitue encore aujourd'hui l'une des principales source de protéines alimentaire en Asie du Sud-Est, et les plus anciennement étudié, son intérêt et son innocuité sont attestés dans le célèbre Pen-ts'ao kang-mou

(Compendium Général de la Matière Médicale), publié en Chine en... 1590 !

Ces données, objectives, font du soja l'aliment le plus sûr qui soit, mais cette réalité académique n'est pas perçue par le grand public, ou seulement à travers le prisme des obligés de l'industrie laitière, d'où la défiance qui prévaut généralement. Le décalage aussi marqué entre cette réalité et cette perception constitue en soi un fait social qui tient pour l'essentiel au bouleversement de l'ordre social établi qui résulterait de l'émergence du soja, mais également, sans doute, au caractère encore neuf de cet aliment parmi la culture alimentaire occidentale.

[© Crédits photos Pixabay](#)

[themoneytizer id=13364-16]