

LE SOJA, N'EN MANGEZ PAS SANS SAVOIR ÇA

La première fois que j'ai entendu parler du soja de manière négative, c'était en 2000. Je ne voulais pas y croire tant il avait été dit et redit partout qu'il s'agissait d'une solution mondiale contre la malnutrition, de l'alternative idéale à la consommation de protéines animales et d'un aliment-santé exceptionnel. J'ai fini par aller faire des recherches sur Internet. Ce que j'ai découvert est encore plus difficile à croire. Mais autant vous dire que j'ai banni le soja cru, le tofu et le lait de soja de mon alimentation.

Derrière la petite graine, des enjeux financiers colossaux

Derrière la mégapromotion du soja à travers toute la planète, on retrouve les grands groupes de la pétrochimie et de la médecine. Ils disposent de budgets de promotion considérables, et ont des centaines de sites Web dans toutes les langues pour faire l'apologie du soja. Malgré cela, la « Food and Drug Administration » (sorte de ministère de l'alimentation et des médicaments aux USA) n'a jamais accepté de donner au soja la mention GRAS (Generally Recognize As Safe – en français : « généralement reconnu sans danger »).

Le très sérieux magazine médical britannique *The Lancet* a fait état en 1997 d'une étude qui démontre que le seul fait de boire 2 verres de lait de soja par jour était suffisant pour perturber les cycles menstruels des femmes. De plus, cette même étude prouverait que chez les enfants testés avec ces 2 verres de lait de soja, la concentration des isoflavones serait de 13 000 à 22 000 fois plus importante que la concentration normale d'œstrogènes.

Les isoflavones peuvent empêcher l'ovulation, favoriser l'apparition de cellules cancéreuses et l'hypothyroïdisme dont les premiers symptômes peuvent être la léthargie, la constipation, la prise de poids et la fatigue.

L'indispensable lacto-fermentation

Le fait que les Chinois mangent du soja en quantité depuis des millénaires est un mythe. Ils n'en mangent qu'en petite quantité depuis la dynastie Zhou (1134 / 234 av. J.-C.) lorsqu'ils ont justement découvert une manière de le faire fermenter. Cette fermentation neutralise les toxines qui se trouvent dans les graines. Par ailleurs, les Chinois et les Japonais utilisent surtout le soja comme condiment et non pas comme remplacement des protéines animales.

En plus de ne pas être fermentés, les aliments modernes à base de soja dénaturent les protéines et augmentent le taux de carcinogènes.

En résumé, les seuls produits qui semblent sans danger sont à base de soja fermenté : le miso, le tempeh, le natto et le tamari ; pour peu, bien sûr, qu'ils soient bio et garantis sans OGM.

NOTA : Selon le Dr Claude Hughes, le soja s'est doté de certains moyens pour lutter contre ses prédateurs naturels. Il est ainsi un contraceptif oral puissant et contient de

nombreuses toxines. De cette manière, les prédateurs qui en mangent diminuent en nombre et en taille. Et nous ?

Le lait de soja est dangereux pour les enfants

Selon le Dr Mary G. Enig (Présidente de l'Association des nutritionnistes du Maryland) « ***un bébé nourri avec du lait maternisé à base de soja reçoit l'équivalent en phyto-oestrogènes de ce que l'on recevrait si on ingurgitait 5 pilules contraceptives par jour. Cela entraîne une puberté précoce chez les filles et une maturation sexuelle retardée chez les garçons*** ».

Soja et maternité

J'ose à peine dire les résultats de toutes les études qui prouvent les effets dévastateurs du soja sur les fœtus, notamment durant les premiers mois. Si vous ne comprenez pas l'anglais, il va falloir me croire sur parole. Tout ce que je dirai, c'est pitié pour les fœtus. **Ne consommez pas de soja non-fermenté si vous êtes enceinte et surtout n'en donnez pas à vos enfants.**

Des problèmes de santé multiples

Sachez que selon le Dr Joseph Mercola, manger du soja non-fermenté entraîne une série impressionnante de conséquences graves possibles. Parmi elles :

- un taux des maladies d'Alzheimer qui serait 2,4 fois plus important,
- des cancers de la thyroïde,
- des déficiences du pancréas,
- une déficience en vitamine D et en calcium (ce qui provoque l'ostéoporose, une réduction de la biodisponibilité du fer et du zinc utile à la santé du cerveau,
- une diminution ou un blocage de la métabolisation du fer,
- des problèmes de mémoire,
- des déficiences en acides aminés,
- une augmentation du taux de diabète...

Le mythe des protéines

Le fait que le soja soit une bonne source de protéines est faux car il contient des inhibiteurs de trypsine qui entravent la bonne digestion des protéines et fatiguent le pancréas.

De toute façon, mettons une fois pour toutes quelque chose au clair par rapport à la rengaine : « Si tu ne manges pas de viande, de poisson, ni d'œufs, ni de produits laitiers, où vas-tu trouver tes protéines ? »

La réponse est simple. Il y a des protéines quasi partout. Regardez sur vos paquets de céréales complètes et vous comprendrez vite de quoi je veux parler. Cette histoire de protéines est un mythe !

Par contre, j'ai pu constater que des femmes en post ménopause, voyaient leurs troubles classiques (bouffées de chaleur, etc.) s'évaporer, ce qui n'est pas étonnant puisque le soja, c'est de l'hormonothérapie(plus sympathique que l'hormone issues du martyr de milliers de juments gravides !).

Le soja est hélas majoritairement OGM

Le soja est conditionné (entre autres) pour pouvoir résister à d'énormes quantités de pesticides... que nous ingérons ensuite. No comment ! Je rappelle qu'une loi de Christine Lagarde dispensant de signaler la présence (involontaire) de pollution OGM jusqu'à la hauteur de 0,9 % est appliquée depuis 2012... même dans le bio !

Soja : un grand allergène

Depuis 1990, la croissance constante des produits à base de soja correspond à une véritable explosion des allergies. En fait, **le soja est maintenant reconnu comme l'un des 8 plus grands allergènes de l'alimentation**. Le problème est que l'on trouve maintenant du soja caché dans une grande majorité d'aliments industriels et que de plus, ce soja peut être une fois sur deux OGM.

Les graines de soja crues sont les plus allergisantes, alors que les produits lacto-fermentés traditionnels asiatiques (Miso, Tempeh, Netto, Shoyu, Tamari) sont les moins allergènes.

Même la farine de soja inhalée est allergène. **Entre 1981 et 1987, un silo de soja à Barcelone a provoqué 26 épidémies d'asthme allergique entraînant 1 155 hospitalisations.**

Maintenant, la poussière de soja est reconnue en tant que facteur de risque professionnel...

L'arachide (cacahuètes) et le soja font partie de la même famille botanique. La plupart du temps, les enfants allergiques à l'arachide (la plus dangereuse) sont aussi allergiques au soja, ou risquent de le devenir d'un seul coup et d'une façon violente. **Attention, la margarine contient souvent du soja caché pour améliorer la tartinabilité.**

En ce qui concerne les bébés allergiques au lait de vache, il s'avère que le remplacement par le lait de soja ne résout rien, voire aggrave le problème, car la plupart de ceux qui sont allergiques au lait de vache le sont au soja. Mais, ce n'est pas parce qu'il n'y a aucun trouble apparent (diarrhée sanguinolente ou pas) qu'il ne se produit pas de dégâts. Mieux vaut des laits d'amande, de riz ou d'avoine.

Une étude histologique a montré que chez près de 40 % des enfants nourris au lait de soja, on trouve un intestin qui fuit, entraînant des carences en saccharose, lactose, maltase, phosphatase alcaline, une faculté de digestion très compromise, ainsi qu'une augmentation du niveau de stress et une dégradation du système immunitaire.

Au microscope électronique, on constate chez ces bébés, une dégradation des villosités intestinales ainsi que de graves lésions de l'intestin grêle. **Dans la maladie**

coélique qui concerne l'intolérance au gluten, on ignore généralement que cette intolérance concerne aussi le soja.

NOTA : L'un des premiers laboratoires européens spécialisés dans la sensibilité alimentaire, a constaté une hausse de 50 % des allergies au soja en 1998, année où le soja OGM a fait son apparition sur le marché mondial !

Comment chasser le soja de votre vie

Ce n'est pas facile car il y en a dans des milliers de produits sous différents noms d'emprunt. Alors, lisez bien les étiquettes et **repérez les appellations suivantes** :

- PVT (protéines végétales texturées),
- Concentrat de protéines végétales,
- Huile végétale,
- MSG (glutamate de sodium),
- Lécithine,
- Bouillon végétal,
- Arôme naturel,
- Mono-diglycéride.

ATTENTION : On trouve aussi du soja dans les compléments alimentaires vendus en pharmacie. Méfiez-vous des pilules à base d'huile de soja, de la vitamine E extraite de l'huile de soja, et des isoflavones.

Le soja enfin sur le banc des accusés

Depuis le temps que je m'insurge contre le soja et tous ses dérivés comme étant une mode meurtrière d'alimentation n'ayant jamais existé dans l'histoire de l'alimentation humaine et animale, je me déssole de voir des étals toujours grandissants, proposant des formes de plus en plus variées de ce poison silencieux, et ce, comble d'ironie, dans les boutiques diététiques !

Fort heureusement, lors du récent colloque, « Octobre rose » organisé au Sénat à Paris sur le cancer du sein, Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie de médecine, auteur de *Bien manger : vrais et faux dangers*, a déclaré à propos du lait de soja : « *Ce n'est qu'un liquide blanc, un Canada Dry de lait, qui ne contient ni calcium ni oligoéléments. Il est strictement contre-indiqué pour les enfants* ».

De plus, on pensait qu'il diminuait les risques de cancer du sein chez les femmes qui en consomment ; eh bien c'est tout le contraire selon le même spécialiste qui ajoute : « **Le lait de soja est une escroquerie nutritionnelle, bourrée de phyto-oestrogènes similaires à l'oestradiol, hormone féminine, qui sont des perturbateurs hormonaux favorisant le développement des cancers hormono-dépendants** ».

À noter que certains moines bouddhistes mangent du tofu pour faire baisser leur libido (à bon entendeur... messieurs). Même l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments avait déjà tiré la sonnette d'alarme contre le soja en 2000. **En fait, la toxicité du soja, qui peut en outre entraîner de graves lésions intestinales**

surtout chez les enfants, ne peut être neutralisée que par la lacto-fermentation ; c'est ce que font les Chinois depuis 3 000 ans avec leurs sauces bien connues.