

<https://www.amessi.org/soja-consequences-d-une-information-manipulee>



Soja : conséquences d'une information manipulée

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : mardi 26 juin 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Chaque année, les recherches sur les effets du soja et des composants des graines de soja sur la santé semblent augmenter de façon exponentielle. De plus, les recherches ne se développent pas seulement dans les principaux domaines étudiés tels que le cancer, les maladies cardiaques et l'ostéoporose ; de nouvelles découvertes suggèrent que le soja possède des avantages potentiels qui pourraient être plus étendus que ce que l'on pensait auparavant.

Sommaire

- [Soja : conséquences d'une information manipulée](#)
- [3 eme symposium international sur le soja](#)
- [LA COMMERCIALISATION DE « L'ALIMENT PARFAIT »](#)
- [L'industrie du soja s'est offert les services de Norman Robert Associates, un cabinet de relations publiques, afin « que les menus des cantines scolaires proposent davantage de produits à base de soja »](#)
- [LA FACE OBSCURE DE CENDRILLON](#)
- [Les Chinois ne consommaient pas des graines de soja non fermentées, comme ils le faisaient avec d'autres légumes tels que les lentilles, parce que la graine de soja contient de grandes quantités de toxines naturelles ou « anti- nutriments »](#)
- [Les graines de soja renferment aussi de l'hémagglutinine, substance qui favorise la formation de caillots en faisant s'agglutiner les globules rouges.](#)
- [Le soja renferme aussi des goitrogènes - substances qui dérèglent la fonction thyroïdienne. Les graines de soja sont riches en acide phytique, présent dans le son ou les cosses de toutes les graines. C'est une substance qui peut bloquer l'absorption des minéraux essentiels - calcium, magnésium, cuivre, fer et surtout zinc - dans l'intestin.](#)

Table des matières

- [Soja : conséquences d'une information manipulée](#)
- [3 eme symposium international sur le soja](#)
- [LA COMMERCIALISATION DE « L'ALIMENT PARFAIT »](#)
- [L'industrie du soja s'est offert les services de Norman Robert Associates, un cabinet de relations publiques, afin « que les menus des cantines scolaires proposent davantage de produits à base de soja »](#)
- [LA FACE OBSCURE DE CENDRILLON](#)
- [Les Chinois ne consommaient pas des graines de soja non fermentées, comme ils le faisaient avec d'autres légumes tels que les lentilles, parce que la graine de soja contient de grandes quantités de toxines naturelles ou « anti- nutriments »](#)
- [Les graines de soja renferment aussi de l'hémagglutinine, substance qui favorise la formation de caillots en faisant s'agglutiner les globules rouges.](#)
- [Le soja renferme aussi des goitrogènes - substances qui dérèglent la fonction thyroïdienne. Les graines de soja sont riches en acide phytique, présent dans le son ou les cosses de toutes les graines. C'est une substance qui peut bloquer l'absorption des minéraux essentiels - calcium, magnésium, cuivre, fer et surtout zinc - dans l'intestin.](#)

>

Soja : conséquences d'une information manipulée

3 eme symposium international sur le soja

C'est ce qu'écrit Mark Messina, Docteur en médecine, Président général du Troisième Symposium International sur le Soja qui s'est tenu à Washington DC en novembre 1999.1 Pendant quatre jours, des scientifiques bien subventionnés rassemblés à Washington ont présenté des exposés à une presse admirative et à leurs sponsors - United Soybean Board, American Soybean Association, Monsanto, Protein Technologies International, Central Soya, Cargill Foods, Personal Products Company, SoyLife, Whitehall-Robins Healthcare et les comités de défense du soja de l'Illinois, de l'Indiana, du Kentucky, du Michigan, du Minnesota, du Nebraska, de l'Ohio et du Dakota du Sud.

Le symposium a marqué l'apogée d'une campagne de marketing vieille de dix ans destinée à faire accepter au consommateur le tofu, le lait de soja, la glace de soja, le fromage de soja, la saucisse de soja et les dérivés du soja, en particulier les isoflavones de soja comme la génistéine et la diadzen - composants semblables à des oestrogènes contenus dans les graines de soja.

Il a coïncidé avec une décision de la FDA (l'Office de contrôle pharmaceutique et alimentaire des États-Unis), annoncée le 25 octobre 1999, autorisant les produits « pauvres en graisse saturée et en cholestérol » qui contiennent 6,25 grammes de protéines de soja par portion, à revendiquer leurs bienfaits sur la santé. Des céréales pour le petit déjeuner, des pâtisseries, des produits de consommation courante, des préparations alléchantes et des substituts de viande ont alors pu être vendus sous des labels vantant avec insistance leurs bienfaits sur la santé cardio-vasculaire, du moment que ces produits contenaient une grosse cuillerée à café de protéines de soja pour chaque portion de 100 grammes.

LA COMMERCIALISATION DE « L'ALIMENT PARFAIT »

« Imaginez un peu que vous puissiez cultiver l'aliment parfait. Non seulement cet aliment fournirait une alimentation à un prix abordable, mais il serait en plus délicieux et facile à préparer de diverses façons. Ce serait un aliment sain, sans graisse saturée. En fait, vous cultiveriez une fontaine de jouvence potentielle pour retrouver une deuxième jeunesse. »

C'est Dean Houghton, journaliste à The Furrow², magazine publié en 12 langues par John Deere, qui écrit cela. Cet aliment idéal aiderait à prévenir, et peut-être à enrayer, certaines des maladies les plus redoutées dans le monde. Vous pourriez cultiver ce produit miracle sur divers sols et sous divers climats. Sa culture régénérerait la terre au lieu de l'épuiser... cet aliment miracle existe déjà... C'est le soja."

Imaginez un peu. Les agriculteurs l'ont fait et ils ont planté davantage de soja. Ce qui était jadis une culture mineure, répertoriée dans le catalogue de 1913 du Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA) non pas comme un aliment mais comme un produit industriel, couvre aujourd'hui 36 millions d'hectares des terres cultivées en Amérique. Une grande partie de cette récolte sera utilisée pour nourrir les poulets, les dindes, les porcs, les vaches et les saumons. Une autre importante partie sera compressée pour produire de l'huile pour la margarine, les matières grasses et les vinaigrettes.

Soja : conséquences d'une information manipulée

Les avancées technologiques permettent de produire une protéine de soja isolée à partir de ce que l'on considérait jadis comme un déchet de fabrication - les fragments de soja dégraissés, riches en protéines - et de transformer ensuite une chose à l'apparence et à l'odeur affreuses en produits consommables par l'homme.

Les arômes, les conservateurs, les édulcorants, les émulsifiants et les nutriments synthétiques ont transformé l'isolat de protéines de soja, vilain petit canard de l'industrie agro- alimentaire, en une Cendrillon du Nouvel Age.

Ce nouvel aliment digne d'un conte de fées a été commercialisé non pas tant pour sa beauté que pour ses vertus. Auparavant, les produits à base d'isolat de protéines de soja étaient vendus en tant qu'additifs et substituts de viande - stratégie qui n'a pas réussi à créer la demande escomptée chez les consommateurs. L'industrie a changé d'approche. « La façon la plus facile de faire accepter un produit dans la société la moins riche », a dit un porte-parole de l'industrie, « c'est de faire consommer le produit à sa juste valeur dans une société plus riche.³ »

Le soja est donc aujourd'hui vendu au consommateur ayant une certaine classe, non pas en tant qu'aliment bon marché, l'aliment des pauvres, mais en tant que substance miracle qui préviendra les maladies cardiaques et le cancer, chassera les bouffées de chaleur, consolidera les os et préservera à jamais notre jeunesse. La compétition - viande, lait, fromage, beurre et oeufs - a été bien entendu diabolisée par les organes gouvernementaux concernés. Le soja fait office de viande et de lait pour une nouvelle génération de végétariens vertueux.

Le marketing coûte cher, en particulier quand il doit être soutenu par la « recherche », mais il y a énormément de fonds disponibles. Tous les producteurs de soja payent une somme obligatoire dont la valeur est estimée entre 0,5 et 1 pour cent du prix net des graines de soja sur le marché. Le total - quelque chose comme 80 millions de dollars par an⁴ - finance le programme de United Soybeans destiné à « renforcer la position des graines de soja sur le marché et à maintenir et développer les marchés intérieurs et étrangers afin qu'ils utilisent les graines de soja et les produits à base de soja ». Les comités régionaux de défense du soja du Maryland, du Nebraska, du Delaware, de l'Arkansas, de Virginie, du Dakota du Nord et du Michigan apportent 2,5 millions de dollars supplémentaires pour la « recherche ».⁵ Des entreprises privées telles que Archer Daniels Midland apportent aussi leur contribution.

En une année, ADM a déboursé 4,7 millions de dollars pour faire de la publicité dans Meet the Press et 4,3 millions de dollars pour en faire dans Face the Nation.⁶ Des cabinets de relations publiques les aident à convertir des projets de recherche en articles de journaux et en texte publicitaire, et des cabinets juridiques font pression pour obtenir des réglementations favorables de la part du gouvernement. Les fonds d'IMF financent des usines de transformation du soja dans des pays étrangers, et les politiques de libre-échange assurent la continuité des abondantes exportations de soja vers l'étranger.

La pression visant à avoir davantage de soja a été implacable et a touché le monde entier. On trouve aujourd'hui la protéine de soja dans la plupart des pains vendus en supermarché. On l'utilise pour transformer « l'humble tortilla, aliment mexicain de base fabriqué à partir du maïs, en une »super-tortilla' enrichie en protéines qui devrait enrichir l'alimentation des près de 20 millions de Mexicains vivant dans une extrême pauvreté".⁷ En Grande Bretagne, les publicités de Allied Bakeries pour un nouveau pain enrichi en soja visent les femmes ménopausées qui cherchent à se débarrasser des bouffées de chaleur. Les ventes s'élèvent à 250000 pains par semaine.⁸

L'industrie du soja s'est offert les services de Norman Robert Associates, un cabinet de relations publiques, afin « que les menus des cantines scolaires proposent davantage de produits à base de soja »

.9 En guise de réponse, le Ministère de l'Agriculture des États-Unis a proposé de supprimer la limite fixant à 30% maximum la proportion de soja dans les repas scolaires. Le programme NuMenu autoriserait l'utilisation illimitée du soja dans les plats proposés aux élèves. En rajoutant du soja dans les hamburgers, les crêpes de maïs farcies et les lasagnes, les diététiciens peuvent obtenir un contenu total en graisses inférieur à 30% de calories, respectant ainsi les ordres du gouvernement. « Avec les aliments enrichis en soja, les élèves reçoivent de meilleures rations de nutriments et moins de cholestérol et de graisse. »

Le lait de soja a affiché les plus gros gains, grimant en flèche de 2 millions de dollars en 1980 à 300 millions de dollars aux États-Unis l'an dernier.¹⁰ Les récentes avancées dans l'industrie agro-alimentaire ont transformé la boisson asiatique grise, peu épaisse, amère, au goût de haricot, en un produit acceptable par les consommateurs européens - un produit au goût de milk-shake, mais avec la culpabilité en moins.

Les miracles de la transformation, un bel emballage, des publicités massives et une stratégie marketing mettant l'accent sur les bienfaits potentiels du produit sur la santé expliquent l'augmentation des ventes chez tous les groupes d'âge. Par exemple, des rapports selon lesquels le soja prévient le cancer de la prostate ont rendu le lait de soja acceptable aux yeux des hommes d'une cinquantaine d'années.

« Vous n'avez pas besoin de forcer la main à un quinquagénaire pour lui faire essayer le lait de soja, » déclare Mark Messina. Michael Milken, ancien financier spécialisé dans les obligations fortement spéculatives, a aidé l'industrie à se défaire de son image de hippie en s'efforçant de consommer quotidiennement 40 grammes de protéines de soja, efforts annoncés à grand renfort de publicité.

Aujourd'hui l'Amérique, demain le monde entier. Les ventes de lait de soja augmentent au Canada, bien que là-bas le lait de soja coûte deux fois plus cher que le lait de vache. Des usines de transformation du lait de soja surgissent dans des endroits comme le Kenya.¹¹ Même la Chine, où le soja est vraiment l'aliment des pauvres et où les gens réclament davantage de viande, et pas du tofu, a choisi de construire des usines de transformation de soja à la mode occidentale plutôt que de développer des herbages de type occidental pour le bétail.¹²

LA FACE OBSCURE DE CENDRILLON

La propagande à l'origine des ventes miraculeuses de soja est d'autant plus remarquable que, il y a seulement quelques années, la graine de soja était considérée comme impropre à la consommation - même en Asie. Sous la dynastie Chou (1134-246 avant Jésus-Christ), le soja représentait l'une des cinq céréales sacrées, avec l'orge, le blé, le millet et le riz. Cependant, l'idéogramme représentant la graine de soja, qui remonte à une date encore plus ancienne, indique qu'au départ on ne l'utilisait pas comme aliment ; car, alors que les idéogrammes des quatre autres céréales montrent une plante constituée d'une graine et d'une tige, celui du soja accentue la structure de la racine. Les écrits sur l'agriculture de l'époque mentionnent souvent le soja et son utilisation dans la rotation des cultures. Apparemment, le plant de soja était à l'origine utilisé comme une méthode de fixation de l'azote.¹³

Ce n'est qu'après la découverte des techniques de fermentation, sous la Dynastie Chou, que l'on a utilisé le soja comme aliment. Les premiers aliments à base de soja étaient des produits fermentés tels que le tempeh, le natto, le miso et la sauce de soja. Plus tard, peut-être au 2^e siècle avant Jésus-Christ, des scientifiques chinois ont découvert que l'on pouvait condenser une purée de graines de soja cuites avec du sulfate de calcium ou de magnésium (plâtre de moulage ou sel d'Epsom) pour faire un lait caillé onctueux et pâle - le tofu ou fromage de soja. L'utilisation de produits fermentés et condensés à base de soja s'est bientôt étendue à d'autres régions orientales, notamment au Japon et à l'Indonésie.

Les Chinois ne consommaient pas des graines de soja non fermentées, comme ils le faisaient avec d'autres légumes, tels que les lentilles, parce que la graine de soja contient de grandes quantités de toxines naturelles ou « anti-nutriments »

Parmi ces substances, il y a d'abord de puissants inhibiteurs d'enzymes qui bloquent l'action de la trypsine et d'autres enzymes nécessaires à la digestion des protéines. Ces inhibiteurs sont de grosses protéines, soigneusement enveloppées, qui ne sont pas complètement désactivées au cours d'une cuisson ordinaire. Elles peuvent provoquer de sérieux troubles gastriques, une digestion insuffisante des protéines et des déficiences chroniques dans l'absorption des acides aminés. Dans des expériences effectuées sur des animaux, des régimes riches en inhibiteurs de la trypsine provoquent une hypertrophie et des états pathologiques du pancréas, dont le cancer.¹⁴

Les graines de soja renferment aussi de l'hémagglutinine, substance qui favorise la formation de caillots en faisant s'agglutiner les globules rouges.

Les inhibiteurs de la trypsine et l'hémagglutinine sont des inhibiteurs de la croissance. Des rats nourris avec du soja contenant ces anti-nutriments n'arrivent pas à se développer normalement. Les composants réducteurs de croissance sont désactivés au cours de la fermentation ; par conséquent, une fois que les Chinois eurent découvert comment faire fermenter la graine de soja, ils ont commencé à introduire des aliments à base de soja dans leur alimentation. Dans des produits condensés, les inhibiteurs d'enzymes se concentrent dans le liquide plutôt que dans la pâte. Ainsi, dans le tofu et le fromage de soja, les réducteurs de croissance sont moins nombreux mais pas totalement éliminés.

Le soja renferme aussi des goitrogènes - substances qui dérèglent la fonction thyroïdienne. Les graines de soja sont riches en acide phytique, présent dans le son ou les cosques de toutes les graines. C'est une substance qui peut bloquer l'absorption des minéraux essentiels - calcium, magnésium, cuivre, fer et surtout zinc - dans l'intestin.

Bien que ce ne soit pas un mot familier, l'acide phytique a été étudié en long et en large. Dans les écrits médicaux actuels, il existe littéralement des centaines d'articles sur les effets de l'acide phytique. Les scientifiques s'accordent généralement à dire qu'une alimentation à base de céréales et de légumes riches en phytates joue un rôle dans les carences en minéraux très fréquentes dans les pays du Tiers-Monde.¹⁵ Les analyses montrent que le calcium, le magnésium, le fer et le zinc sont présents dans les végétaux consommés dans ces régions, mais la forte teneur en phytates d'une alimentation à base de soja et de céréales empêche leur absorption.

Parmi les céréales et les légumes que l'on a étudiés, la graine de soja possède l'un des taux de phytates les plus élevés,¹⁶ et les phytates contenus dans le soja sont extrêmement résistants aux techniques habituelles de réduction des phytates telles qu'une longue et lente cuisson.¹⁷ Seule une longue période de fermentation réduira de façon significative la teneur en phytates des graines de soja. Lorsque l'on consomme des produits condensés à base de soja tels que le tofu avec de la viande, les effets de blocage des minéraux des phytates sont réduits.¹⁸ Les Japonais mangent traditionnellement une petite quantité de tofu ou de miso au milieu d'un bouillon de poisson riche en minéraux, suivie d'une portion de viande ou de poisson.

Les végétariens qui consomment du tofu et du fromage de soja comme substituts de viande et de produits laitiers risquent de graves carences en minéraux. Les conséquences d'un manque de calcium, de magnésium et de fer sont bien connues ; celles concernant le zinc le sont moins. On appelle le zinc le minéral de « l'intelligence » parce qu'il est indispensable pour un développement et un fonctionnement optimums du cerveau et du système nerveux. Il joue un rôle dans la synthèse des protéines et la formation du collagène ; il participe au mécanisme de contrôle de la glycémie et nous protège ainsi du diabète ; il est indispensable au bon fonctionnement du système reproducteur. Le zinc est un composant-clé de nombreux enzymes vitaux et joue un rôle dans le système immunitaire. Les phytates contenus dans les produits à base de soja perturbent l'absorption du zinc plus que celle de tout autre minéral.¹⁹ Une carence en zinc peut donner l'impression de « planer », état que certains végétariens peuvent confondre avec le « sommet » de l'illumination spirituelle.

En Amérique, on dit que les Japonais de la seconde génération sont devenus plus grands que leurs ancêtres parce qu'ils ont bu du lait. Certains chercheurs suggèrent que la vraie raison à cela est la teneur réduite en phytates de l'alimentation américaine - quelles que puissent être ses autres carences - , faisant remarquer que tant les enfants asiatiques que les enfants américains qui n'ont pas assez de produits à base de viande et de poisson pour compenser les effets d'une alimentation riche en phytates, souffrent fréquemment de rachitisme, de retard et d'autres problèmes de croissance.²⁰

Article extrait du mensuel NEXUS n°9