



# LE SOJA, *qu'en penser ?*

Tout le monde connaît le soja, en a entendu parler, en consomme ou s'y intéresse ...

En Europe, ce sont plus de 30 millions de personnes qui ont déjà testé les aliments au soja. Environ 25% de la population européenne de plus de 15 ans consomme des aliments au soja pour leurs multiples bienfaits. Autrefois considérés comme des produits diététiques, les aliments au soja sont aujourd'hui beaucoup plus populaires que nous l'imaginons.

Pourtant, les informations concernant le soja sont parfois contradictoires. Comment s'y retrouver quand on n'est pas spécialiste ?

L'ENSA (Association européenne des producteurs de soja) propose de faire l'état des lieux des connaissances sur cet aliment plusieurs fois millénaire :

- Un aliment traditionnel au soja, c'est quoi ? Comment peut-on le consommer au quotidien ?
- Quels sont les bénéfices des aliments au soja ?
- Quelles différences entre les aliments traditionnels au soja, les compléments alimentaires et les produits mixtes (lait et soja) ?
- Ont-ils les mêmes vertus ?

Autant de questions auxquelles l'ENSA a souhaité répondre, en mettant à la disposition de tous, une information claire, basée sur les dernières études scientifiques disponibles, avec l'appui d'experts reconnus.

## *Mieux connaître les aliments au soja*

I. Le soja vu par les Européens	3
II. ENSA, l'association pour l'information sur les aliments au soja	4
III. Le soja, plus de 5000 ans d'histoire.	5
IV. Comment la graine de soja devient aliment ?	6
A. Au fait, c'est quoi, le soja ?	6
B. Histoires de champs !	6
C. Des procédés de transformation traditionnels, résolument !	7
V. Les aliments 100% soja	8
A. Les produits au soja sous tous les angles	8
1. Le tonyu, à la source des aliments au soja	8
2. Le Tofu, plaisir et bienfaits	9
VI. Le soja, source de bienfaits !	10
A. Le soja, un aliment pour tous	10
1. Une richesse en protéines végétales inégalée	10
2. Du soja pour le bon fonctionnement cardiovasculaire	10
3. Du soja pour garder la ligne !	10
B. Le soja chez la femme	11
1. Des phyto-estrogènes au service des femmes ?	11
2. Le soja et le cancer du sein	11
C. A partir de quel âge proposer du soja aux enfants ?	11
VII. Le soja au quotidien...	12
A. Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?	12
B. Du soja chaque jour !	12



# I. Le soja vu par les Européens

## *Qui consomme des aliments au soja ?*

Environ 18% des Européens de 15 ans et plus ont déjà consommé des produits au soja. C'est presque un cinquième la population européenne, plus de 30 millions de personnes ! Autrefois considérés comme des produits « diététiques » (donc un peu particuliers), les aliments au soja sont aujourd'hui beaucoup plus populaires que nous l'imaginons.

## *Pourquoi consomme-t-on des aliments au soja ?*

La première raison de consommation est son intérêt pour la santé. L'alimentation « qui fait du bien » n'est pas un mythe ! La digestibilité du soja et ses bienfaits en général arrivent en tête des réponses apportées par les personnes interrogées. Si par le passé, on consommait du soja « parce qu'il le faut bien » (c'est-à-dire pour sa contribution à une alimentation équilibrée), aujourd'hui, on l'adopte « parce qu'il le vaut bien » : les aliments au soja sont aussi reconnus pour leurs qualités gustatives.

Ceux qui avouent ne pas consommer d'aliments au soja invoquent dans l'ordre les raisons suivantes :

- Ce n'est pas dans mes habitudes !
- Je n'y pense pas
- Je n'ai jamais osé goûter !

A l'heure où l'alimentation préoccupe une grande majorité de la population et où les enjeux de santé publique sont très forts, il est important d'informer au mieux le grand public des bienfaits reconnus du soja dans l'alimentation. Ses atouts nutritionnels sont nombreux mais encore mal connus des non-consommateurs de soja.

Le soja ne laisse pas indifférent ! Certains en consomment régulièrement par goût et d'autres n'en consomment jamais, le plus souvent parce qu'ils ne le connaissent pas. L'ENSA a donc entrepris différentes actions visant à mieux faire connaître le soja. Médecins et professionnels de santé, journalistes et même grand public auront accès à une information claire et objective pour tout savoir sur le soja et profiter des avancées continues de la recherche dans ce domaine. Rendez-vous désormais sur [www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org)

## II. ENSA, l'association pour l'information sur les aliments au soja

L'association ENSA regroupe depuis plus de 3 ans (création en 2003) les principaux producteurs d'aliments au soja en Europe : Alpro, Hiquats vegetals, Natumi, Nutrition et soja, Triballat, Valsoia, Wild, De-Vau-Ge, HAIN Europe et Tofutown.

Cette association a été créée afin de garantir l'application d'un cadre de réglementations approprié et équilibré aux produits à base de soja naturel en Europe.

ENSA est un centre d'expertises offrant :

- Des informations actualisées, exactes et objectives au sujet des produits à base de soja et de leurs bienfaits pour la santé,
- Des informations techniques et propres à chaque produit concernant les catégories de produits alimentaires à base de soja, permettant d'aider les législateurs nationaux et internationaux à établir les règles nécessaires formant un cadre législatif clair aux produits à base de soja,
- Des avis liés aux questions politiques et réglementaires essentielles pour ses membres.

L'ENSA est l'organisme européen de référence pour répondre à toutes les questions concernant cet aliment plusieurs fois millénaire.

### Les consommateurs chouchoutés

Préoccupation majeure de l'ENSA, le consommateur est au centre de

toutes les actions de l'association. En adhérant volontairement, les entreprises s'engagent à respecter 3 règles incontournables qui visent à offrir au consommateur le meilleur du soja, dans le respect de la tradition.

- **Naturalité !** Les entreprises adhérentes n'utilisent que des graines de soja entières, triées pendant la récolte afin de respecter l'intégrité de la graine et de ses atouts nutritionnels et gustatifs. Elles ne mettent pas en œuvre d'isolats de protéines.
- **Tradition !** Ne sont utilisés que des procédés de fabrication traditionnels, c'est-à-dire utilisant uniquement l'eau et les opérations mécaniques (broyage, filtration...). Aucun artifice n'entre donc dans la fabrication des aliments au soja.
- **Sécurité !** Assurer aux consommateurs l'absence d'OGM. Tous les membres de l'ENSA ont mis en place des filières de production intégralement « tracées » c'est-à-dire suivies au quotidien pour éviter toute contamination par d'éventuels OGM, de la graine jusqu'à notre assiette !

L'association représente une grande partie des producteurs du « lait » de soja (à partir duquel sont fabriqués le tofu, les « yaourts » de soja et une grande partie des aliments au soja) commercialisé en Europe. Les garanties offertes par l'ENSA sont mises à la disposition du plus grand nombre et permettent d'assurer une qualité constante aux aliments traditionnels au soja.

### III. Le soja, plus de 5000 ans d'histoire.



L'Orient détient le record de longévité à bien des égards. Le soja y fait son apparition dans l'alimentation au moins 3000 avant JC.

Les Européens découvrent cette plante au cours de leurs voyages en Asie aux 16<sup>ème</sup> et 17<sup>ème</sup> siècles. C'est au 18<sup>ème</sup> siècle qu'il est introduit en Angleterre puis au Jardin des Plantes à Paris.

La culture du soja en Occident ne prend réellement de l'ampleur qu'avec son arrivée en Illinois (Etats-Unis) vers 1850 et continue ensuite à se développer tout au long du XX<sup>ème</sup> siècle.

Aujourd'hui, l'union Européenne produit près de 400 000 tonnes par an.

#### *Le XXI<sup>ème</sup> siècle sera végétal !*

Végétal par excellence, le soja répond à des désirs toujours plus forts de naturel. Les Européens, aspirant de plus en plus à une alimentation saine, se tournent tout naturellement vers les végétaux. La plupart des professionnels de la santé s'accordent pour dire que le soja participe à l'équilibre alimentaire. Il est riche en protéines végétales et en acides gras insaturés dont les apports sont insuffisants dans notre alimentation. Le choix d'une alimentation plus végétale va au-delà des modes, les sensibilités évoluent. C'est la tendance alimentaire du XXI<sup>ème</sup> siècle qui se dessine actuellement.

Les Européens redécouvrent donc aujourd'hui les bienfaits nutritionnels des végétaux, mais aussi leurs qualités gustatives. Car loin de se limiter à un usage particulier, le soja occupe une place de choix dans l'alimentation de ceux qui font rimer santé et nouveauté.

## IV. Comment la graine de soja devient aliment ?

### A. Au fait, c'est quoi, le soja ?

*Le soja, tout le monde en entend parler mais on le connaît plus ou moins bien. Plus de détails...*

Classé dans la catégorie des légumineuses comme le pois ou le haricot, le soja (*Glycine Maxima*) est une plante d'environ 80 cm de haut. Après une floraison colorée allant du rouge au blanc en passant par le mauve, apparaissent les gousses qui contiennent entre 2 et 5 graines. Ce sont ces graines qui sont ensuite utilisées entières pour la fabrication des aliments au soja.

*Ne pas confondre « pousses de soja » et graine de soja*

Ne confondez pas la graine de soja et les produits qui en découlent (boissons, tofu...), avec les « pousses » de soja, ou « jets » de soja. La graine de soja est riche en protéines et pauvre en eau, alors que les pousses de soja sont riches en eau et pauvres en protéines ; chacun appartenant à une famille différente.

### B. Histoires de champs !

La plante se reproduit seule (dite autogame), c'est-à-dire qu'une seule plante isolée peut se reproduire, elle n'a pas besoin de congénère pour être pollinisée comme c'est le cas pour de nombreuses plantes, comme le kiwi ou le maïs par exemple. En ne comptant que sur lui-même, le soja évite toute contamination par des cultures OGM

par exemple. Un champ de soja « traditionnel » ne peut pas être « pollué » par des OGM.

Une fois auto-fécondé, le soja cultivé en plein champ atteint environ 1 m de hauteur à maturité.

Après la floraison qui donne des fleurs rouges, blanches ou mauves selon les espèces, apparaissent de petites gousses poilues de 3 à 5 cm de long qui contiennent 2 ou 3 graines. La parenté avec le petit pois n'est plus très loin !

A l'automne, c'est-à-dire de septembre à novembre dans l'hémisphère nord, le soja est récolté pour être acheminé vers la transformation... puis nos assiettes.

#### *Le saviez-vous ?*

Le soja est une plante écologique... Il est cultivé sans engrais azotés car il est capable de capter l'azote de l'air !

Dans les cultures céréalières notamment, les apports en engrais azotés sont importants car il s'agit de la principale source de croissance des plantes. Le soja, en utilisant l'azote de l'air, ne nécessite aucun apport supplémentaire. Il s'auto-suffit et permet ainsi de préserver la fertilité des sols et la pureté des eaux souterraines notamment.



## C. Des procédés de transformation traditionnels, résolument !

Les procédés de fabrication utilisés par les membres de l'association ENSA sont issus d'une tradition millénaire. Ils sont tous totalement naturels. Ils mettent en oeuvre des techniques utilisées depuis toujours, éprouvées et respectueuses des qualités nutritionnelles et gustatives de la graine de soja.

### *Récolte des graines de soja*

#### *Tri / Nettoyage / décorticage des graines*

Seules les graines sont transformées pour devenir des aliments traditionnels au soja. Elles sont soigneusement triées pour ne garder que les graines entières puis nettoyées et décortiquées.

#### *Broyage / Tamisage dans l'eau*

Ensuite, le principe de la transformation est simple et naturel et ne fait appel qu'à l'eau tout simplement. Il s'agit ainsi de retenir tous les éléments nutritionnellement intéressants et en particulier les protéines de la graine.

### *Filtration du jus*

Les graines sont donc broyées dans l'eau. Ce jus est ensuite filtré et l'on obtient le tonyu, plus connu sous le nom de « lait » de soja.

### *Obtention du « lait » de soja*

Par des procédés de transformation ancestraux tels que la fermentation ou le caillage, le « lait » de soja donne naissance à toute la palette des aliments traditionnels au soja : tofu, steak de soja, « yaourt » de soja, soja cuisine...

Le procédé est simple et les possibilités très vastes.

- Le « lait » de soja se boit tel quel ou peut être aromatisé, associé à des jus de fruits
- Après fermentation, le « lait » de soja donne naissance à des spécialités de type « yaourt ».
- Pour les amateurs de saveurs vraies, ces spécialités existent en version nature ou bien délicatement additionnées de fruits.
- Par gélification le « lait » de soja devient crème dessert pour le plus grand plaisir des gourmands.
- Par caillage du tonyu, on obtient le tofu ensuite utilisé dans de nombreuses préparations culinaires. Chacun l'accommode selon ses envies.

## V. Les aliments 100% soja

Les aliments traditionnels au soja sont des spécialités élaborées à partir de graines entières de soja et d'eau, dans le respect des procédés naturels de fabrication. Les membres de l'association ENSA se sont engagés à respecter scrupuleusement tous ces critères afin d'offrir au consommateur un produit optimal, dans la droite ligne d'une tradition plusieurs fois millénaire.

### *Le saviez-vous ?*

Les aliments traditionnels au soja, le « lait de soja » est fabriqué uniquement à partir de graines de soja. Ils sont 100% soja. Ils se distinguent des compléments alimentaires, contenant seulement certaines molécules extraites du soja, et généralement dépourvus des protéines et acides gras insaturés. Les aliments 100% soja sont également différents des produits laitiers complémentés en isolat de protéines de soja qui, eux, sont avant tout des produits laitiers avec un profil nutritionnel différent.

### A. Les produits au soja sous tous les angles

#### *1. A la source des aliments au soja*

Le dénominateur commun des entreprises adhérentes à l'ENSA est le « lait » de soja. Cette boisson peut être consommée nature ou aromatisée, au petit-déjeuner ou à n'importe quel moment de la journée. Elle peut aussi être utilisée en cuisine, tout comme le lait de vache.

A partir de ce jus de soja, de nombreux produits peuvent être fabriqués tels que glaces, tofu, entremets, desserts, sauces...

D'un point de vue nutritionnel, le « lait » de soja présente l'avantage d'être particulièrement riche en protéines végétales, essentielles pour rééquilibrer l'alimentation. Il contient également des lipides nutritionnellement intéressants car largement sous-représentés dans notre alimentation actuelle : les acides gras insaturés. Et, bien sûr, il ne contient pas de cholestérol.

Totalement dépourvu de lactose, le « lait » de soja est particulièrement adapté pour les personnes intolérantes à ce sucre du lait. Pour les personnes qui ne digèrent pas le lait de vache, le « lait » de soja est apprécié car plus digeste !

Contrairement à une idée largement répandue, de nombreux aliments au soja sont enrichis en calcium. La réglementation européenne, appelée « proposition de fortification » (« Fortification Proposal »), autorise en effet l'enrichissement en calcium des produits au soja afin de permettre aux consommateurs d'avoir des apports alimentaires en calcium suffisants, quelles que soient leurs habitudes alimentaires.

#### *2. Le Tofu, plaisir et bienfaits*

Le tofu est fabriqué à partir de « lait » de soja tout simplement coagulé et égoutté. Blanc et lisse, il a un goût plutôt neutre qui lui permet de s'intégrer harmonieusement dans de très nombreuses recettes. Avec une pointe d'imagination (voir recettes sur





le site web), le tofu fait des miracles en cuisine. Idéal dans les préparations sucrées ou salées, il ajoute une touche de fondant aux salades, clafoutis, tartes...

Comme tous les aliments au soja, le tofu ne contient pas de cholestérol et est particulièrement riche en protéines végétales. Il s'intègre donc parfaitement dans une alimentation équilibrée et peut même aider à rééquilibrer notre assiette quotidienne.

<i>Composition</i>	<i>« Lait » de soja, enrichi en calcium</i>
Valeur énergétique (kcal)	44
Protéines (g)	3.3
Glucides (g)	3.2
- Dont sucres	3.0
- Dont lactose	0
Fibres (g)	0.3
Lipides (g)	1.9
- Dont acides gras saturés	0.3
- Dont acides gras poly-insaturés	1.0
- Dont cholestérol	0
Calcium	110

Tableau I : Composition nutritionnelle de boisson au soja fabriquée à partir de graines entières de soja (ENSA).

<i>Etiquetage nutritionnel pour 100g</i>	<i>Tofu nature</i>
Valeur énergétique (kcal)	137
Protéines (g)	14.0
Glucides (g)	0.6
- Dont sucres	0.5
- Dont lactose	0
Fibres (g)	1.4
Lipides (g)	8.7
- Dont acides gras saturés	1.2
- Dont acides gras poly-insaturés	4.1
- Dont cholestérol	0

Tableau II : Composition nutritionnelle de tofu fabriqué à partir de graines entières de soja (Souci-Fachman-Kraut)

## VI. Le soja, source de bienfaits !

### A. Le soja, un aliment pour tous

#### *1. Une richesse en protéines végétales inégalée*

C'est là son tout premier argument nutritionnel. Le soja est particulièrement riche en protéines. Sur les 20 acides aminés que contiennent les protéines dans la nature, 8 sont dits essentiels, c'est-à-dire que notre organisme n'est pas capable de les fabriquer. Il faut donc les trouver dans l'alimentation et éviter toute carence. Le soja présente la particularité de les contenir tous les 8.

De plus, les protéines du soja présentent une valeur biologique supérieure aux autres protéines végétales, et proches de celles du monde animal (lait ou oeuf par exemple). Consommer du soja est donc un bon moyen de parvenir à cet équilibre des apports alimentaires en protéines.

#### *2. Du soja pour le bon fonctionnement cardiovasculaire*

Ce n'est un secret pour personne, les maladies cardiovasculaires sont une préoccupation majeure de santé publique. Parmi les facteurs de risque de survenue de ces maladies, l'hypercholestérolémie tient une place importante. Aujourd'hui, nous avons tous des proches touchés par l'hypercholestérolémie.

Généralement, les personnes concernées se voient conseiller un régime alimentaire particulier, pauvre en graisses totales, en acides gras saturés et en cholestérol.

Les aliments au soja ne contiennent pas du tout de cholestérol et leur profil lipidique (teneurs en « graisses ») fait la part belle aux acides gras insaturés. Concrètement, consommer du soja permet avant tout de rééquilibrer son alimentation mais aussi de faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.

#### *3. Du soja pour garder la ligne !*

100% végétal, riche en protéines et pauvre en lipides, les aliments au soja sont des alliés incontournables pour tous ceux qui font attention à leur silhouette.

Quand on cherche à perdre du poids, maintenir son capital musculaire est essentiel et le soja apporte une partie des protéines nécessaires.

Les aliments au soja contiennent peu de lipides et ceux-ci sont essentiellement des acides gras insaturés, actuellement déficitaires dans notre alimentation. Avec le soja, il devient plus facile de limiter ses apports en graisses et d'apporter les acides gras essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Enfin, la teneur en glucides des aliments au soja est modérée et calculée au plus juste, pour proposer des aliments à la fois savoureux et nutritionnellement avantageux.



## B. Le soja chez la femme

### 1. Des phyto-estrogènes au service des femmes ?

Le soja contient des molécules appelées isoflavones ou phyto-estrogènes. Concrètement, ce sont des molécules capables « d'imiter », dans une moindre mesure, l'activité des estrogènes, ces hormones bien connues des femmes. Les études actuellement disponibles sont prometteuses notamment en ce qui concerne le confort des femmes concernées par la ménopause. Il faut poursuivre les efforts de recherche entrepris pour mieux connaître ces molécules et l'intérêt qu'elles peuvent avoir à cette période de la vie.

### 2. Le soja et le cancer du sein

La consommation de soja est largement étudiée dans le cadre de la prévention de cancers hormono-dépendants et notamment le cancer du sein. De nombreuses études ont démontré que chez les femmes asiatiques, les phyto-estrogènes contenus dans le soja jouent un rôle protecteur. En ce qui concerne les femmes occidentales, les données disponibles à l'heure actuelle sont encourageantes, mais pas encore suffisantes pour conclure aux mêmes effets protecteurs.

## C. A partir de quel âge proposer du soja aux enfants ?

Les adhérents à l'association ENSA produisent avant tout des aliments au soja de consommation courante à partir d'un an. Aucun aliment au soja fabriqué par les adhérents de l'ENSA n'est formulé pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons (moins d'1 an) car les bébés ont besoin d'une formule de soja qui leur est spécialement adaptée.

Comme pour tous les aliments, les aliments courants au soja peuvent être introduits progressivement dans l'alimentation des enfants à partir du stade de la diversification alimentaire, qui débute aux environs de 6 mois.

Pour le cas des enfants allergiques aux protéines de lait, le « lait » de soja, s'impose souvent comme une alternative intéressante car environ 80% des enfants allergiques au lait ne le sont pas au soja.

### *Le saviez-vous ?*

L'absence totale de lactose dans le « lait » de soja le rend plus digeste que le lait de vache.

## VII. Le soja au quotidien...

### A. Comment atteindre l'équilibre alimentaire ?

Notre alimentation nous préoccupe... à juste titre ! Trop de graisses saturées, trop de sucres simples, trop de protéines animales, des calories vides, pas assez de variété...

STOP ! Un tel « tableau » a de quoi déprimer le plus solide d'entre nous. Avoir une alimentation équilibrée ne doit pas être contraignant ou signifier privation et frustration. Bien au contraire !

Quelques règles simples suffisent pour conserver une alimentation digne de ce nom, savoureuse, riche en couleurs et parfaitement saine !

- De la variété ! Pour répondre aux besoins très diversifiés de notre corps, il est indispensable de varier son alimentation. Consommer de tout en quantités raisonnables permet d'apporter tous les éléments dont notre corps a besoin : protéines, glucides, vitamines, minéraux...
- Des quantités raisonnables : Notre corps connaît ses limites. A nous de mieux l'écouter. Le secret : retrouver l'habitude de manger sans précipitation (et sans télévision !), pour que les signaux de la satiété nous parviennent avant d'avoir trop mangé.

### B. Du soja chaque jour !

Rien d'extraordinaire à consommer du soja tous les jours ! Il suffit de le découvrir pour se laisser tenter. Les aliments au soja sont aujourd'hui très nombreux dans nos rayons et s'adaptent à toutes les envies.

Au petit-déjeuner, le « lait » de soja se décline en version nature, chocolat, céréales, .... Enrichis en calcium, de nombreux produits peuvent naturellement alterner avec les produits laitiers.

Pour les envies de « salé », le tofu se prête à toutes sortes de préparations culinaires très simples, selon les envies : courgettes farcies au tofu, cakes aux petits légumes et au tofu, tofu mariné sauté aux crevettes... les idées ne manquent pas. Il ne reste plus qu'à se mettre aux fourneaux ! Et lorsque le temps presse, il existe également des steaks de soja, des saucisses, des quenelles, des plats complets au soja, faciles à réchauffer et même à emporter.

Pour les desserts, les solutions sont infinies. Des produits « tout prêts » comme les « yaourts » ou les crèmes desserts de soja, aux recettes faites en un tournemain, à chacun ses envies. Et pour ceux qui préfèrent (et prennent le temps !) d'enfiler leur tablier : milk-shake de soja aux fruits, petits gâteaux de semoule au miel et au lait de soja, glace au gingembre confit à la crème et au lait de soja... De nombreuses recettes à découvrir et faire découvrir, sont disponibles sur les sites internet des adhérents de l'ENSA.



*Pour en savoir plus :*

Pour tout connaître des entreprises  
adhérentes à l'association ENSA, rendez-  
vous sur le site suivant :  
[www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org)

Service de presse ENSA

ENSA Secretariat  
118, Av de Cortenberg  
1000 Bruxelles  
Belgique  
Tel.: +32 (0)2 741 62 15  
Fax: +32 (0)2 737 95 01  
Email: [secretariat@ensa-eu.org](mailto:secretariat@ensa-eu.org)  
[www.ensa-eu.org](http://www.ensa-eu.org)