

LE SOJA, INTERDIT AUX BEBES

Vous devez attendre que votre petit dernier ait au moins 6 mois pour le mettre au lait de soya, sa teneur en manganèse, 50 fois supérieures à celle du lait maternel, le rendant toxique.

Selon des études américaines, la consommation de fortes doses de ce métal durant les six premiers mois de l'existence peut provoquer, à l'adolescence, une hyperactivité et un trouble de l'attention.

Aux Etats-Unis, un fabricant de produits à base de soja a pris note de cette information et a, depuis le début de l'été, rajouté sur toutes les étiquettes : « Ne pas donner aux bébés de moins de 6 mois. »

Femme Actuelle

Soja

L'association a traduit à titre d'information cet article afin que les gens puissent être informés.

C'est évident que de mettre des grandes quantités de soja dans l'alimentation peut causer des problèmes.

Pour des personnes ne souffrant d'aucunes pathologies, je pense qu'à petites doses, le soja ne peut pas provoquer de catastrophes.

Par contre, pour les personnes sensibles ayant déjà un système enzymatique défaillant, il est à déconseiller.

Personnellement, je le supprime à toutes les personnes qui font le changement alimentaire durant la première année. Ensuite et seulement individuellement, en surveillant la tolérance, je le réintroduis en quantités très restreintes.

Elke Arod

SOJA : TROP BON POUR ETRE VRAI

Par Brandon Finucan et Charlotte Gerson

Dans la dernière lettre de notre courrier santé Gerson novembre-décembre nous avons publié un article très populaire sur les aspects négatifs du soja intitulé « les produits du soja sont-ils dangereux ? » Alors que dès 1966 il y avait une recherche considérable sur les substances dangereuses du soja, vous serez surpris aujourd'hui de trouver des articles sur le soja qui le déclare un produit proche d'un produit miracle. Du fait que les produits du soja deviennent populaires par la publicité nous nous sentons obligés de faire part de notre inquiétude à ce sujet.

Nous avons récemment publié deux articles sur le soja « les produits dérivés du soja sont-ils dangereux ? » volume 11, No. 5, et « le suivi des produits du soja » volume 11, No. 6, et cet article a été écrit comme un bref résumé et un suivi à jour de ce sujet.

L'industrie du soja en Amérique

En 1924, la production du soja dans les USA était seulement de 1,8 million d'âres, mais en 1954 la surface de la culture passait à 18,9 millions. Aujourd'hui, la culture du soja aux USA est la troisième du pays avec 72 millions d'âres en 1998, fournissant plus de la moitié de la demande mondiale.

La plupart du soja est transformé en nourriture animale et huile de soja pour assaisonnement, margarine. Sur les usages traditionnels du soja alimentaire, seulement les sauces au soja sont largement consommées dans le mode alimentaire américain. Le tofu, qui représente 90 % de la production du soja en Asie a augmenté sa popularité aux USA, et on peut se demander si le soja n'est pas devenu aujourd'hui une nourriture de consommation à grande échelle.

Depuis maintenant plus de 20 ans, l'industrie du soja a mis au point de multiples usages de ce produit développant ainsi de nouveaux marchés pour sa consommation. A votre supermarché local vous y trouvez du soja sous forme de fromage, lait, hamburgers et hot-dog, glace, yogourt, huile végétale, formule alimentaire pour bébé et farines (juste pour en nommer quelques unes). Ces articles sont souvent vendus avec mention : contenu faible en matières grasses, produit sans lait ou haute teneur en protéines, substitut de la viande pour végétariens. Mais la dénomination soja est souvent absente sur l'emballage. Aujourd'hui une quantité alarmante équivalente à 60 % de la nourriture sur les rayons des supermarchés américains contiennent des dérivés du soja (c'est à dire : farine de soja, protéines végétales, huile de soja partiellement hydrogénée). Quand vous regardez la liste d'ingrédients et regardez réellement le contenu du « menu moyen américain », depuis l'amuse-gueule et repas rapide (fast food) au repas portion congelé, le soja y est abondamment présent.

Où le soja cause problème :

Ici à l'institut Gerson, nous pensons que les aspects positifs du soja sont surestimés par rapport à son potentiel de nuisance. Le soja contient en fait une grande quantité de substances dangereuses. Une parmi elles est **l'acide phytique**, aussi appelé **phytates**. Cet acide organique est présent dans l'enveloppe de toutes les graines et légumes, mais aucune n'en a la haute teneur du soja. Ces acides en grande quantité bloquent l'assimilation des minéraux essentiels comme le calcium, le magnésium, le fer et spécialement le zinc. Ajouté au grand problème du phytate, les graines de soja sont très résistantes aux procédés de réduction du phytate, telle que la cuisson lente prolongée dans le temps.

Le soja contient aussi des inhibiteurs de protéases. Ces inhibiteurs bloquent la prise de trypsin et autres enzymes que le corps a besoin pour la digestion. La cuisson normale ne détruit pas ces antinutriments dangereux qui peuvent causer de sérieuses indispositions gastriques, réduire le procédé de la digestion des protéines et peuvent ainsi conduire à des déficiences chroniques dans l'assimilation des acides aminés.

En plus, le soja contient aussi de l'hémagglutinine, une substance qui promeut l'agrégation et qui cause les globules rouges de s'agréger entre eux. Ces agrégats de globules rouges sont incapables d'absorber correctement l'oxygène pour le distribuer dans tous les tissus de l'organisme, ne pouvant pas ainsi maintenir un bon état de santé cardiaque. L'hémagglutinine et l'inhibiteur de trypsine sont tous deux des substances qui retardent la croissance. Le fait de fermenter le soja ne désactive pas l'inhibiteur de trypsine et l'hémagglutinine, la précipitation et la cuisson ne le font pas non plus. Quoique ces inhibiteurs d'enzymes soient réduits à plus bas niveau par la précipitation du soja comme dans le tofu, ils ne sont pas tous ensemble éliminés.

Seulement après une longue période de fermentation (comme dans la fabrication du miso et du tempeh) le phytate et la teneur en « antinutriments » sont diminués, mettant ainsi la potentiel nutritif du soja accessible au système digestif humain. La haute teneur en substances dangereuses dans le soja sous forme de produits précipités remet en question sa valeur nutritive d'une façon générale et représente un minimum de danger potentiel.

Qu'en est-il au sujet des études :

Durant les années récentes, plusieurs études ont été menées au sujet de l'effet du soja sur la santé humaine. Le résultat de ces études, largement bâclées par différentes firmes de l'industrie du soja, ont largement été en faveur du soja. Les premières affirmations sur les bénéfices du soja sur la santé ont été basées sur une mauvaise science. Les arguments en faveur de la consommation du soja pour les patients cancéreux tendent à montrer des incidences basses de cancer du sein, colon et prostate parmi les Asiatiques ignorant complètement des faits tangibles.

Les études soutiennent que les femmes asiatiques sont beaucoup moins exposées au cancer du sein que les femmes américaines, mais on omet de dire dans ces études que les femmes asiatiques ont un mode d'alimentation qui est totalement

différent de celui des américaines. Dans la diète standard asiatique on mange beaucoup plus de produits naturels, beaucoup moins de viande grasse, plus de légumes et poissons. Leurs aliments ont aussi une teneur moindre en produits chimiques et toxines, du fait qu'ils mangent moins de nourriture industrielle (conserves, surgelés). Ces études sont très vraisemblablement influencées par le fait que l'incidence de cancers augmentent parmi les Asiatiques qui immigreront aux USA et adoptent le mode alimentaire américain. Bien sûr ce changement dramatique de mode alimentaire non rigoureux d'un point de vue scientifique va de pair avec un changement de style de vie. Faisant abstraction de la diète, du style de vie, et soutenant que la réduction de la consommation de soja dans l'alimentation de ces asiatiques américanisés est un facteur primaire du cancer est en définitive un jugement comme mentionné précédemment. Le changement global de diète et de style de vie doit être pris en considération pour arriver à une conclusion correcte.

Un article connu, écrit par Jane E. Allen, AP Science Writer, intitulé, «les scientifiques suggèrent plus de soja dans la diète », cite au cours d'un symposium, beaucoup de conférenciers discutant les avantages probables du soja sous le titre, «l'impact sur la santé des protéines de soja ». Toutefois, cet article dit que le symposium au prix de 50'000.- dollars avait été sponsorisé par la société Protéine Technologie Internationale de Saint-Louis, une firme subsidiaire de DuPont qui fabrique des protéines de soja. Dans le cours du même symposium, Thomas Klarkson, professeur de médecine comparative de l'université Wake Forest, dit que «la thérapie par substitution des hormones a été un échec d'un point de vue de santé publique. » non pas parce que le Premarin est connu de provoquer le cancer de l'utérus ou d'autres cancers des organes féminins, mais parce que seulement 20% des femmes qui pourrait en bénéficier le prennent. »

D'autres arguments populaires en faveur du soja disent que les produits fermentés, comme le tempeh ou natto, contiennent de hauts niveaux de vitamine B-12. Toutefois, ces arguments oublient de mentionner que la vitamine B-12 du soja est une B-12 analogue inactive, pas utilisée comme vitamine dans le corps humain. Quelques chercheurs spéculent que cet analogue, peut actuellement servir à bloquer l'absorption de la B-12. Il a été aussi trouvé que des réactions allergiques au soja sont beaucoup plus communes qu'à tous les autres légumes. Même l'Académie américaine de pédiatrie admet qu'une exposition au soja dès le jeune âge par les formules alimentaires pour bébé, peut être une cause majeure d'allergies au soja chez les enfants et adultes.

Dans ce livre classique, Une Thérapie de Cancer- Résultats de 50 cas (p. 237), le Dr Gerson met «le soja et les produits du soja » sur la liste «interdite » des nourritures pour ses patients. A cette époque son grand souci était de deux ordres : la haute teneur en huile du soja et des produits dérivés du soja, et les fortes réactions allergiques au soja. Les graines de soja peuvent ajouter jusqu'à 9 grammes de matières grasses par ration alimentaire dans le repas normal de l'américain.

Les procédés d'extraction

Les procédés qui rendent le soja mangeable sont aussi les mêmes procédés qui le rendent immangeable. Dans la fermentation du soja, le procédé implique que les pois de soja soient réduits en purée et trempés dans une solution alcaline. La

solution de purée est ensuite chauffée à environ 115 degrés à l'intérieur d'un système de cuisson à pression. Ce chauffage et trempage détruit presque tout, mais pas entièrement les mauvais nutriments. En même temps, ceci a l'effet indésirable de dénaturer les protéines des pois de soja les rendant ainsi très difficiles à digérer et réduisant grandement leur efficacité. Malheureusement, la solution alcaline produit aussi une substance carcinogène : la lysine, qui réduit le niveau déjà bas du contenu de cystine dans le soja. La cystine joue un rôle essentiel dans la détoxification du foie, permettant à notre corps de filtrer et d'éliminer les toxines. Sans une quantité suffisante de cystine, le complexe de protéines de soja devient sans utilité, à moins que la diète soit complémentée avec de la viande riche en cystine, oeufs ou produits laitiers- ce qui est loin d'être une option pour les patients du Dr Gerson.

Pour ce qui concerne les bienfaits du soja, celui ci contient de larges entités d'acides gras oméga-3, mais ceux-ci sont particulièrement sujets à devenir rance quand soumis à grande température et pression. Malheureusement la haute pression et température sont requises pour éliminer l'huile du soja. Avant que le soja arrive sur votre table, il est soumis à un procédé rigoureux d'extraction de son huile. De l'exane et autres solvants sont mis en contact afin de faciliter l'enlèvement de l'huile, laissant des traces de ces produits toxiques dans le produit commercial. L'exane par définition est «un parmi les cinq liquides hydrocarbonés transparents C₆H₁₄ de la série des paraffines. » et ne peut être bénéfique quelque soit la diète alimentaire. Après extraction de l'huile, les flocons dégraissés sont utilisés pour former les trois produits de base de protéine de soja. A l'exception de la farine de soja non dégraissée, tous les produits du soja contiennent des traces de solvants carcinogènes.

Expériences personnelles

J'ai reçu cette lettre en novembre 1998 : « J'ai consommé du lait de soja pendant 12 ans sans problèmes. J'ai commencé à avoir des palpitations cardiaques il y a 9 mois. J'ai pensé que j'étais peut-être sous l'effet de la ménopause, mais en fait je ne l'étais pas. J'ai rajouté plus de potassium et magnésium à ma diète ainsi que la vitamine E. Je n'ai noté aucun changement. Je buvais déjà du café décaféiné et j'ai aussi supprimé le sucre de mon café. J'ai perdu 2 kilos et me sentais vraiment bien à l'exception de mes palpitations. J'ai essayé l'ail mais rien ne m'aidait. Récemment j'ai contracté de la bronchite chronique et pouvais uniquement boire de l'eau parce que même le lait de soja me donnait des quintes de toux. J'ai ensuite réalisé qu'après quelques jours mes palpitations s'étaient arrêtées. Je n'ai fait aucun rapprochement parce que je n'aurais jamais pensé que le lait de soja en soit la cause. Dès que j'ai recommencé à boire le lait de soja, mes palpitations ont repris. J'ai ensuite arrêté le lait pendant une semaine et changé de marque. Seulement 30 minutes après avoir bu un grand verre de lait de soja, mes palpitations ont repris leur cours. J'ai noté qu'il faut ensuite 24 à 36 heures pour que mon coeur reprenne son battement normal. Je me suis demandé si vous aviez rencontré de telle situation en rapport avec le soja dans le cours de votre recherche. Je sais que ceci ne rentre pas dans la définition d'une allergie, mais il doit y avoir un rapport. J'ai appelé le fabriquant du lait de soja, mais il ne m'a été d'aucune aide. Je suis très contrariée car je ne bois que de l'eau et du lait de soja par habitude.