



D'après certaines études, la consommation abusive du soja notamment chez les nouveaux nés provoquerait un certain nombre de troubles dans l'organisme.

Le soja étant riche en phytoestrogènes composés de plantes ayant des traits communs avec l'œstrogène dans le corps. Par conséquent, il a un réel risque de perturbation du cycle menstruel chez la femme et d'affecter la qualité du sperme chez l'homme. Il peut également affecter l'équilibre hormonal. L'hémagglutinine contenu dans le soja participe au regroupement des globules rouges ce qui favorise donc la formation de caillots tout en réduisant l'absorption de l'oxygène.

Le soja étant massivement génétiquement modifié dans les pays où les OGM (organismes génétiquement modifiés) sont tolérés, il renferme des substances toxiques telles que les pesticides et insecticides utilisés par la majeure partie des agriculteurs et ayant déjà de base, des effets nocifs sur l'écosystème. Le lait de soja en particulier comporte un taux accru d'acide phytique. Cette substance stoppe l'absorption des minéraux essentiels tels que le magnésium, le calcium, le fer et le zinc.

Le lait de soja contient de l'aluminium car lors de sa fabrication, il est chauffé à une très forte température dans des cuves en aluminium. Des particules de ce métal se désagrègent et on les retrouve dans le lait. Cette teneur en aluminium est dangereuse pour le système nerveux et les

reins. Elle peut également favoriser le développement de la maladie d'Alzheimer.

Comme déjà expliqué, lors de la fabrication industrielle du lait de soja, celui-ci est chauffé à haute température, ce qui altère considérablement ses protéines les rendant pratiquement indigestes après la consommation de lait de soja. Contenant de la daidzéine, de la génistéine, des isoflavones toxiques, celles-ci peuvent également affecter l'organisme voire accélérer l'évolution d'un cancer du sein.

Dans certains cas, les phytoestrogènes présents dans le soja peuvent favoriser l'apparition d'un cancer du sein chez la femme et perturber l'infertilité. La présence de goitrogènes dans le soja empêche la thyroïde de recevoir la quantité d'iode nécessaire tout en favorisant la fatigue et la mauvaise humeur et en altérant la résistance à certaines maladies telles que le rhume ou la grippe. Les nitrates sont libérés lors de la préparation du lait de soja participant activement à la formation des cancers.

La modération est le maitre-mot

Le soja est vendu comme un aliment super sain doté d'une bonne quantité de protéines et d'un indice glycémique faible favorisant la perte de poids. Cependant, il peut aisément être substitué par un nombre important d'autres aliments ou ingrédients apportant autant si ce n'est plus de bienfaits sur la santé ou la perte de poids sans tous ces effets nocifs.

En outre, la présence de pesticides, d'OGM, de phyto-œstrogènes d'aluminium et d'acide phytique entre autres, nous amène à nous poser la question de continuer à consommer du lait de soja ou non et des conséquences nocives que cela pourrait provoquer sur notre santé.

Le soja possède bien des vertus thérapeutiques et diététiques mais présente aussi parallèlement certains dangers non négligeables. En pratique, il est conseillé de réduire la consommation d'un produit issu du soja chez l'adulte et de l'éviter complètement chez les enfants.
