



Extrait de soja

La ménopause marque un tournant dans la vie d'une femme. À partir de 45 ans environ, la quantité d'œstrogènes produite par l'organisme diminue, provoquant ainsi chez la plupart des femmes des pays occidentaux des problèmes physiques et psychiques. Il est intéressant de constater que les femmes asiatiques ne connaissent pratiquement pas ce phénomène. En japonais, il n'y a pas d'équivalent pour le mot «bouffées de chaleur», par exemple. Des études poussées sur les habitudes alimentaires asiatiques montrent qu'une nourriture riche en soja a un effet favorable sur la ménopause et la santé. Les graines de soja sont riches en isoflavones, lesquelles font partie des substances végétales secondaires. La structure des isoflavones de soja est similaire à celle de l'hormone sexuelle œstrogène, elles sont souvent appelées phytoœstrogènes (œstrogènes végétaux).

Plante de soja

Le soja est originaire d'Asie orientale, où il est déjà utilisé depuis plus de 2000 ans. La plante est arrivée en Europe et en Amérique à la fin du XVIII^e siècle. Le soja est une plante appartenant à la famille des légumineuses. Il privilégie un climat chaud et humide et des températures comprises entre 24 °C et 34 °C. Comme la plupart des légumineuses, le soja établit une symbiose avec des bactéries fixant l'azote et a donc un effet positif sur la fertilité du sol. Cette plante annuelle est revêtue de poils rêches et ses fleurs sont blanches à violettes. Les fleurs donnent naissance à des gousses dans lesquelles poussent les graines de soja. Les graines commencent à mûrir dès que les feuilles prennent une coloration brune. La récolte de ces graines très convoitées est généralement mécanique.

Précieux fournisseur de protéines et de graisses, le soja compte aujourd'hui partout dans le monde parmi les principales plantes utiles. Il est en grande partie utilisé en tant qu'aliment pour animaux riche en protéines. Depuis de nombreux siècles, le soja fait partie intégrante de la cuisine asiatique. De par leur composition intéressante en nutriments et leurs multiples utilisations, les aliments à base de soja sont de plus en plus appréciés. Les graines de soja contiennent env. 18% d'huile grasse. Le raffinage de l'huile permet de récupérer la lécithine, un émulsifiant fréquemment utilisé dans l'industrie alimentaire, pharmaceutique et cosmétique. La masse solide restant après le pressage peut également être transformée. En raison de sa teneur élevée en protéines, le soja est souvent utilisé en remplacement des protéines animales.

Composants

Dans le domaine des compléments alimentaires, le soja est proposé la plupart du temps sous forme d'extrait. Il convient toutefois de veiller à ce qu'il s'agisse d'un produit à base de soja non génétiquement modifié. De par son large spectre d'éléments nutritifs, le soja peut contribuer à maintenir l'organisme en bonne santé. Les graines contiennent environ 22% de fibres et 37% de protéines, lesquelles contiennent entre autres de précieux acides aminés essentiels. L'huile grasse (18%) est riche en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Outre les vitamines et les minéraux, les isoflavones suscitent un intérêt particulier. Parmi les isoflavones de soja, on compte entre autres la daidzéine, la génistéine et la glycitéine.

Les isoflavones de coloration jaune font partie des substances végétales secondaires. Ces substances, qui protègent entre autres la plante contre les nuisibles, servent aussi d'aromatisant, de parfum et de colorant. La structure des isoflavones de soja étant similaire à celle de l'hormone sexuelle œstrogène, elles sont souvent appelées phytoœstrogènes. Des études ont néanmoins montré que l'appellation «modulateurs sélectifs des récepteurs des œstrogènes» (phyto-SERMs) est plus pertinente. Contrairement aux œstrogènes, les isoflavones se lient uniquement aux récepteurs des œstrogènes β (ER β). Il ressort d'études récentes que, contrairement à l'ER β , aucun rapport n'existe entre l'ER β et un risque accru de cancer (Schmidt 2008).

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA) a mené une étude sur la sécurité des isoflavones dans les compléments alimentaires pour les femmes post-ménopausées. Elle en a conclu qu'il n'y avait aucun indice suggérant qu'il existe un effet nocif sur les trois organes pris en compte (glande mammaire, utérus et glande thyroïde). Les doses d'isoflavones utilisées dans les études prises en considération correspondent à celles que l'on trouve généralement dans les compléments alimentaires. (AESA 2015). La valeur maximale autorisée en Suisse pour les isoflavones dans les compléments alimentaires est de 50 mg par jour.

Utilisations

Durant la ménopause, l'équilibre hormonal de la femme se modifie. Les ovaires produisent de moins en moins d'hormones sexuelles. Cette transition ne passe généralement pas inaperçue, car l'organisme doit d'abord s'adapter au nouveau taux d'hormones. Durant cette période, des effets secondaires tels que des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil et des muqueuses sèches peuvent apparaître. Ces effets peuvent être traités de différentes manières. Outre le traitement hormonal de substitution, un traitement avec des substances naturelles est également possible, le soja faisant partie des plus courantes.

Les isoflavones contenues dans le soja ont un effet extrêmement doux empêchant l'apparition d'effets secondaires de nature hormonale. Elles sont souvent utilisées en soutien ou alternative au traitement hormonal de substitution. Les isoflavones citées peuvent contribuer à **l'amélioration des différents symptômes des troubles de la ménopause**. Les études se rapportent généralement à plusieurs isoflavones, car leurs effets sont souvent similaires ou identiques. Outre leur activité œstrogénique, la génistéine et la daidzéine, notamment, ont d'autres propriétés bénéfiques.

Des études suggèrent que les graines de soja et leurs dérivés peuvent avoir un **effet positif sur la santé osseuse** des femmes post-ménopausées (dernière phase de la ménopause). Elles réduisent le nombre de cellules responsables de la perte osseuse et augmentent celui des cellules responsables de la formation osseuse (*Vitalstofflexikon*; VIDAL 2010, 38). Une étude a également révélé les bienfaits de la génistéine sur la qualité de vie des femmes post-ménopausées présentant une diminution de la densité osseuse (ostéopénie). Une **amélioration de l'état de santé et de la satisfaction à l'égard de la vie** ainsi qu'une diminution des dépressions ont pu ainsi être observées (*Atteritano et al. 2014*).

Les isoflavones ont des propriétés antioxydantes et préviennent la peroxydation lipidique. Elles peuvent lier entre autres les radicaux d'oxygène réactifs et agressifs (oxygène singulet). Ces radicaux favorisent l'oxydation des acides aminés et des acides insaturés (*Vitalstofflexikon*).

En raison de leurs diverses propriétés positives, les isoflavones peuvent diminuer le **risque de maladies cardio-vasculaires**. Parmi ces propriétés, on compte entre autres l'influence sur le taux de cholestérol. On observe ainsi une diminution du «mauvais» cholestérol LDL et une hausse du «bon» cholestérol HDL. Le cholestérol LDL est considéré comme un facteur de risque d'athérosclérose, car en cas d'excédent, il se dépose sur les parois vasculaires, ce qui peut avoir d'autres conséquences négatives. Les propriétés antioxydantes ont également une influence positive qui se traduit par une réduction de l'oxydation du cholestérol LDL et une augmentation de l'élasticité des vaisseaux sanguins (*Vitalstofflexikon*).



Bibliographies

Atteritano M, Mazzaferro S, Bitto A, Cannata M, D'Anna R, Squadrito F, Macri I, Frisina A, Frisina N, Bagnato G. 2014. Genistein effects on quality of life and depression symptoms in osteopenic postmenopausal women: a 2-year randomized, double-blind, controlled study.

EFSA (European Food Safety Authority). 2015. Isoflavone in Nahrungsergänzungsmitteln für Frauen nach der Menopause: kein Hinweis auf schädliche Wirkung.

Schmidt M. 2008. Soja-Isoflavone bei Wechseljahresbeschwerden. Deutsche Apotheker Zeitung (DAZ) (32) 2008.

VIDAL 2010. Le guide des compléments alimentaires. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 S.

Vitalstofflexikon. Isoflavone:

- <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=j2kiuqvl7pm4o70sce7a79c207&activeMenuNr=8&menuSet=1&maincatid=174&subcatid=527&mode=showarticle&artid=1072&arttitle=Funktionen&>
- <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=j2kiuqvl7pm4o70sce7a79c207&activeMenuNr=8&menuSet=1&maincatid=174&subcatid=526&mode=showarticle&artid=1071&arttitle=Funktionen&>
- <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=j2kiuqvl7pm4o70sce7a79c207&activeMenuNr=8&menuSet=1&maincatid=174&subcatid=528&mode=showarticle&artid=1073&arttitle=Funktionen&>