

Le soja, au cœur de la diversification et de l'équilibre alimentaire

Communiqué de presse • Paris, le 28 juin 2019 • **Adopter une alimentation équilibrée est le message fort de santé publique du PNNS (Programme National Nutrition Santé) depuis sa création en 2001. Et s'il recommande d'avoir une grande diversité d'aliments dans son assiette, le dernier PNNS-4 dévoilé cette année, souligne l'importance des légumineuses dont fait partie le soja. Une nouvelle reconnaissance de l'apport des protéines végétales à l'équilibre alimentaire.**

Diversifier son alimentation pour un corps en bonne santé

Avoir une alimentation variée est l'un des points clés de l'équilibre alimentaire et nutritionnel. Il faut manger de tout mais en quantité adaptée à ses besoins. Même si rien n'est interdit, il est conseillé de privilégier les aliments à forte densité nutritionnelle tout en limitant la consommation de produits trop gras, salés ou sucrés. Outre l'importance nutritionnelle, le plaisir et les saveurs ne doivent pas être oubliés et participent de cette diversification alimentaire si essentielle à un corps en bonne santé.

Équilibre alimentaire et PNNS 4 : vive les légumineuses !

Suite à l'actualisation des repères de consommations alimentaires, parmi les actions préconisées par le PNNS-4, figure notamment l'augmentation des quantités de légumineuses dans nos assiettes. Ce conseil repose sur un rapport de l'Anses précisant que « les légumineuses ont été extraites du groupe féculent » pour être classées dans un groupe à part « du fait de leur richesse en protéines et en fibres », plus importante que les autres aliments de ce groupe.

Un changement de catégorie facilement compréhensible quand on sait que le soja est un des végétaux les plus riches en protéines. Ainsi, lui donner une place plus large dans son alimentation permet de suivre les indications du PNNS-4.



“ Oui au plaisir ! Car le plaisir fait partie intégrante de l'alimentation et participe de notre équilibre alimentaire. C'est pourquoi les membres de Sojaxe proposent toute une diversité de produits au soja : desserts, steaks, galettes, nuggets, escalopes et émincés de soja, boissons nature ou aromatisées, aides culinaires, plats cuisinés, tofu... Autant d'occasion de conjuguer santé et plaisir ! »

Gwénaëlle Joubrel,
Docteur en nutrition, Directrice scientifique Sojaxe.

Le soja : une source naturelle de protéines

Avec un taux moyen de 40 %, le soja est l'une des graines les plus riches en protéines du monde végétal. De plus, il renferme 9 acides aminés dits « essentiels » qui sont nécessaires pour bien synthétiser les protéines. Des caractéristiques plus qu'intéressantes quand on cherche à équilibrer son alimentation.

En outre, la biodisponibilité et la digestibilité des protéines de soja sont excellentes : la FAO (Food and Agriculture Organization) lui attribue un score DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score) de 0,9 et classe ainsi le soja parmi les aliments ayant les plus hautes qualités protéiques.

Vous avez dit flexitarien ?

Aujourd'hui 30 % des français se déclarent flexitariens. Défini à l'origine comme un régime végétarien comportant quelques exceptions (manger occasionnellement de la viande par exemple), le flexitarisme est aujourd'hui le nom d'un nouveau comportement alimentaire qui tend à rééquilibrer la consommation de protéines animales au profit des protéines végétales.

Il correspond à une recherche d'un meilleur équilibre alimentaire associant diversité des sources de protéines, plaisir et goût tout en étant conscient de l'impact que peut avoir sa consommation vis-à-vis de l'avenir de la planète.

Les produits au soja français entrent donc naturellement dans le mode de vie flexitarien de par toutes leurs qualités nutritionnelles et environnementales qui répondent aux attentes de ce mode de consommation responsable est en plein essor.

Les adhérents de Sojaxe (Alpro, Sojasun, St Hubert et Soy) proposent sur leur site Web et les réseaux sociaux de nombreuses astuces et idées recettes faciles et simples d'utilisation pour intégrer les produits au soja dans le quotidien : de délicieux plats pour toute la famille, des idées pour l'apéritif jusqu'au conseils pour bien s'alimenter avant une séance de sport !



Références

¹Équilibrer et varier son alimentation, Manger Bouger, consulté le 24 avril 2019, www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation

²L'Anses actualise les repères de consommations alimentaires pour la population française, ANSES, consulté le 16 mai 2019, www.anses.fr/fr/content/l-anses-actualise-les-reperes-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-francaise

³ Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes, Institut de Veille Sanitaire, consulté le 16 mai 2019, <http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2019/Recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>.

⁴ Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Rapport d'expertise collective. Décembre 2019, ANSES, consulté le 16 mai 2019, <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

⁵ Chevalier D et al., Les aliments au soja : consommation en France, qualités nutritionnelles et données scientifiques récentes sur la santé, OCL, 2016, 23(4) D405

⁶ Rizzo G et Baroni L., Soy, soy foods and their role in vegetarian diets, Nutrients 2018, 10, 43.

⁷ Aliments à base de soja – Source de protéines de haute qualité. Position du comité consultatif scientifique de l'ENSA. Août 2015. ENSA. Consulté le 7 juin 2019. <http://www.ensa-eu.org/wp-content/uploads/2015/08/Soyfoods-and-protein-ENSA-SAC-FR.pdf>

⁸ 2003 Words of the Year. 13 janvier 2004. American Dialect Society. Consulté le 7 juin 2019. https://www.americandialect.org/2003_words_of_the_year

À propos de Sojaxe

Créée en 1989, Sojaxe est l'association pour la promotion des aliments au soja. Elle réunit les acteurs de la filière partageant les mêmes valeurs et désirent faire connaître au plus grand nombre les atouts nutritionnels et environnementaux des aliments au soja français. Pour en savoir plus : www.sojaxe.com



@SojaxeFR