

Les aliments au soja, ils ont toute leur place dans une alimentation qui fait du bien à notre cœur

Communiqué de presse • Paris, le 30 avril 2020 • Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde et la seconde en France. Lutter contre ces affections passe notamment par l'alimentation. En effet les choix nutritionnels sont des facteurs de risque dits modifiables : on peut donc agir dessus, l'alimentation représente alors une belle opportunité d'être acteur de sa santé ! Riche en protéines et en acides gras de bonne qualité, le soja a toute sa place dans les assiettes pour contribuer aux effets positifs d'une alimentation bénéfique pour le cœur et les artères.

Communiqué réalisé avec le concours du Dr Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste

Avec 140 000 décès par an et 3,5 Millions de personnes traitées, les maladies cardiovasculaires restent une problématique majeure de santé publique dans notre pays. Le mécanisme le plus souvent en cause, l'athérosclérose, est caractérisé par la constitution d'un dépôt lipidique, la plaque d'athérome, sur les parois des artères qui irriguent nos organes. C'est ce dépôt lipidique qu'il faut éviter à tout prix si l'on tient à conserver un cœur et des artères en pleine santé.

Une mauvaise alimentation est, avec le tabagisme et la sédentarité, un des principaux facteurs de risque de développement de la plaque d'athérome. Pour éviter la formation de cette plaque, une alimentation équilibrée et diversifiée, faisant la part belle aux végétaux, est un allié indiscutable. Et parmi les végétaux d'intérêt, le soja, à l'instar d'autres légumineuses, peut apporter une contribution positive.

Le soja, une plante qui a du bon...

Tout d'abord, il faut distinguer le cholestérol présent dans l'alimentation du taux de cholestérol dans notre organisme (le cholestérol « circulant »). Le cholestérol alimentaire a peu d'effet sur notre taux de cholestérol circulant. Au sein du cholestérol circulant, on distingue 2 types de cholestérol : le LDL-cholestérol (le « mauvais » cholestérol) et le HDL-cholestérol (le « bon » cholestérol). Le LDL cholestérol est l'ennemi numéro un de nos vaisseaux sanguins. Selon le **Dr Corinne Chicheportiche-Ayache**, médecin nutritionniste *« Toutes les études sérieuses établissent un lien direct entre le taux de LDL-cholestérol et le risque cardiovasculaire »*. Parmi les bonnes habitudes alimentaires, il est recommandé de limiter sa consommation de graisses saturées. En effet, un excès de graisses saturées dans l'alimentation favorise une augmentation du taux circulant de LDL cholestérol. Les aliments au soja, pauvres en graisses saturées, n'induisent pas de hausse du LDL cholestérol. Ils contribuent aux effets positifs d'une alimentation à dominante végétale.

Autre atout de cette légumineuse, sa richesse en acides gras mono et polyinsaturés (85 % du total). Et parmi eux, on compte 7 % d'oméga 3, ce qui fait du soja une des meilleures sources de ces bons acides gras !

Mais ce n'est pas tout. Le soja est également une source d'isoflavones (phyto-œstrogènes). Ces composés pourraient être profitables à la fonction endothéliale¹, en contribuant au maintien de l'élasticité des artères. *« L'endothélium est la couche interne des artères »* explique le **Dr Corinne Chicheportiche-Ayache**, *« si l'endothélium est abîmé c'est le point de départ de la maladie athéromateuse évoluant vers une thrombose qui pourra soit obturer l'artère soit migrer dans la circulation pour obturer un vaisseau plus en aval »*.

Dans le cadre d'une alimentation variée et diversifiée, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de rééquilibrer ses apports en protéines sur la base de 50 % de protéines d'origine végétale et 50 % de protéines animales. Le soja, tout comme d'autres aliments végétaux, par la qualité de ses protéines et de ses acides gras, est une bonne option pour atteindre cet objectif !

[Le saviez-vous ?] Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez la femme. Elles entraînent 75 000 décès² chaque année (un décès sur 3 !) et 400 000 hospitalisations, rappelle la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire (Institut de France). De plus, 55 % des accidents cardiaques sont fatals chez la femme contre 43 % chez l'homme. En cause, une méconnaissance du risque cardiaque chez la femme et des symptômes atypiques qui conduisent à consulter trop tardivement.

« *Les résultats du dernier baromètre Sojaxa sur la consommation d'aliments au soja par les Français sont, en ce sens, encourageants* » indique le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache « *puisque parmi les consommateurs d'aliments au soja on retrouve un plus grand nombre de femmes que parmi les non-consommateurs. Preuve, peut-être, de leur prise de conscience de l'importance de leur alimentation sur leur santé* ».

Soja et cœur : de nombreuses validations scientifiques

Les bénéfices du soja pour la santé sont reconnus par la Food and Drug Administration (FDA). L'agence américaine chargée d'homologuer les denrées alimentaires et les médicaments autorise l'allégation selon laquelle « le soja peut réduire les risques cardiovasculaires ». Cette allégation date de 1999 et est en cours de réévaluation. Une méta-analyse publiée en juin 2019 dans le Journal of The American Heart Association³ a conclu que les recommandations de la FDA sur l'apport de la consommation de soja pour la santé cardiovasculaire restent d'actualité.

Une autre recherche, publiée en 2019 dans la revue Circulation⁴ confirme qu'il est préférable de substituer la viande rouge par des sources protéiques de haute qualité issues des végétaux, comme les aliments au soja, d'autres légumineuses ou les noix, dans le but de contrôler son taux de lipides sanguins et de lipoprotéines.

« *En pratique* » explique le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, « *25 g de protéines de soja cela représente un verre de 150 ml de jus de soja, 100 g de tofu et un dessert au soja de 100g également, soit quasiment l'équivalent d'un blanc de volailles de 100g.* »

D'autres travaux enfin ont évalué la capacité d'aliments à base de soja à faire baisser non seulement le taux de cholestérol mais aussi la tension artérielle^{5, 6 et 7}.

Ainsi, une étude publiée en 2016⁸ a établi que la consommation d'un verre de jus de soja par jour pouvait entraîner une réduction de la tension artérielle systolique allant jusqu'à - 4,3 mmHg. Comme toute baisse importante de la pression artérielle, la baisse de la tension artérielle induite par la consommation d'aliments au soja pourrait donc permettre une réduction du risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde, une diminution du déclin cognitif, sans oublier la préservation de la fonction rénale.

En pratique, je fais quoi ?

L'adoption d'une alimentation dite « méditerranéenne » est un moyen permettant d'améliorer sa protection cardiovasculaire, comme l'a montré récemment la ré-analyse de l'étude PREDIMED⁹. Cette alimentation se caractérise par la diversité des aliments consommés, sa richesse en fruits, légumes et légumineuses, ses apports en poissons gras, sa modération en produits d'origine animale (viande et produits laitiers), une certaine frugalité, et enfin la faible place des produits transformés.

Il est intéressant d'ajouter à cette alimentation un apport régulier en protéines de soja, légumineuse qui n'appartient pas de façon traditionnelle à la diète méditerranéenne mais qui enrichit la palette des choix et permet d'alterner plus facilement avec les protéines animales dans notre assiette, en s'inscrivant pleinement dans une alimentation flexitarienne.

Au-delà de l'alimentation, l'activité physique, la lutte contre la sédentarité, l'arrêt du tabac, la gestion du sommeil et du stress, sont autant de moyens de favoriser une bonne santé cardiovasculaire, même s'ils ne peuvent en aucun cas se substituer aux traitements prescrits par les médecins.

« Il est également essentiel que chacun soit au courant de son risque personnel de maladie cardiovasculaire » souligne le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache. « Mesure régulière de sa pression artérielle, bilan sanguin pour connaître ses taux de cholestérol et de triglycérides, vérification de sa glycémie à jeun et suivi régulier avec son médecin traitant sont la clef pour conserver un cœur sain et des artères souples et jeunes ! »

Références :

¹ Pase, M.P.; Grima, N.A.; Sarris, J., The effects of dietary and nutrient interventions on arterial stiffness: A systematic review, American Journal of Clinical Nutrition, 2011, 93, 446-454

² <http://www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org/coeur-de-femmes/coeur-de-femmes/les-chiffres-cles/>

³ Jenkins D, Blanco Mejia S, Chiavaroli L, Viguioliuk E, Li S, Kendall C, Vuksan V, Sievenpiper J. A cumulative meta-analysis of the soy effect over time. J Am Heart Assoc. 2019; 8:e012458.

⁴ Guasch-Ferré M et al., Meta-analysis of randomized controlled trials of red meat consumption in comparison with various comparison diets on cardiovascular risk factors, Circulation, 2019, 139:1828-1845

⁵ He J, Gu D, et al. Effect of soybean protein on blood pressure: a randomized, controlled trial. Ann Intern Med 2005 July 5;143(1):1-9

⁶ Rivas M, Garay RP, Escanero JF, Cia P, Jr., Cia P, Alda JO. Soy milk lowers blood pressure in men and women with mild to moderate essential hypertension. J Nutr 2002 July;132(7):1900-2.

⁷ Yang G, Shu XO, et al. Longitudinal study of soy food intake and blood pressure among middle-aged and elderly Chinese women. Am J Clin Nutr 2005 May;81(5):1012-7.

⁸ Richardson SI, Steffen LM, Swett K, Smith C, Burke L, Zhou X, Shikany JM, Rodriguez CJ. Dietary total isoflavone intake is associated with lower systolic blood pressure: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) study. J Clin Hypertens (Greenwich) 2016;18:778-83.

⁹ <https://www.univadis.fr/viewarticle/alimentation-et-risque-cardiovasculaire-apres-retractation-voila-que-l-etude-predimed-est-republiee-656107>



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 désirant faire connaître au plus grand nombre les atouts nutritionnels et environnementaux des aliments au soja français. Pour en savoir plus : www.sojaxe.com et @SojaxeFR

Crédit photo : ©Philippe Martineau