

Aliments à base de soja – Source de protéines de haute qualité

Position du comité consultatif scientifique de l'ENSA

Introduction

Les protéines sont des nutriments qui jouent un rôle majeur dans la croissance et la réparation de toutes les cellules de l'organisme : organes, muscles, tissus, peau, cheveux, etc. Elles sont également nécessaires aux hormones, enzymes et liquides corporels tels que le sang.

Toutes les protéines sont formées de chaînes d'acides aminés. Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines. Pour fonctionner normalement, notre corps a besoin de 20 acides aminés, dont 9 sont considérés comme « essentiels » ou « indispensables » car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être absorbés sous la forme d'aliments. Les autres acides aminés peuvent être fabriqués dans l'organisme et sont donc « non essentiels ».

Quelle quantité de protéines devons-nous consommer ?

La recommandation pour les adultes est de 0,8 g de protéines/kg de poids corporel et par jour, cependant les pays occidentaux en consomment généralement davantage. Des études ont montré que même des personnes consommant très peu, voire pas du tout de produits laitiers et de viande ont un apport suffisant en protéines. Parmi certaines populations comme celle des adolescentes et des personnes âgées, cette quantité recommandée peut toutefois ne pas être atteinte. Il a par ailleurs été suggéré que cette quantité pouvait être insuffisante pour certains groupes comme les adultes plus âgés, mais cette hypothèse est controversée.

Types de protéines

Les protéines alimentaires peuvent être classées selon les types d'acides aminés qu'elles renferment. Les protéines présentes dans les aliments d'origine animale – viande, volaille, œufs, poisson et produits laitiers – contiennent tous les acides aminés essentiels. Les protéines issues de végétaux tels que haricots, lentilles, fruits à coque, graines et céréales, contiennent généralement de nombreux acides aminés mais tous les acides aminés essentiels ne sont pas présents. Le soja fait exception. Le soja est l'une des rares sources de protéines végétales contenant tous les acides aminés essentiels, dans les quantités nécessaires à l'être humain. C'est pourquoi sa qualité est considérée comme similaire à celle de protéines animales présentes par exemple dans le lait, la viande ou les œufs.



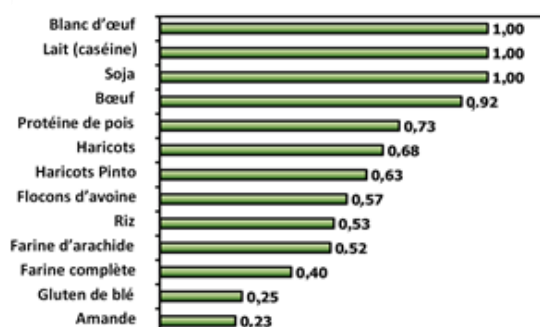
Qualité des protéines

La qualité des protéines alimentaires est déterminée par deux critères : les types d'acides aminés présents et la digestibilité de la protéine. L'indice chimique corrigé de la digestibilité des protéines (PDCAAS) est utilisé depuis de nombreuses années pour évaluer la qualité des protéines dans un aliment. Il compare la teneur en acides aminés essentiels dans la protéine avec nos besoins en ces mêmes acides aminés, et prend en compte la facilité avec laquelle la protéine est digérée. Les protéines alimentaires sont classées selon ces critères, un score maximal correspondant à une qualité optimale de la protéine.

Il a récemment été proposé d'abandonner l'indice PDCAAS au profit d'une autre méthode, l'indice de digestibilité des acides aminés indispensables (DIAAS). Le DIAAS, fondé sur une méthode différente, est considéré comme plus précis pour mesurer la digestibilité réelle des acides aminés individuels. Cependant, les instances réglementaires continueront vraisemblablement d'utiliser l'indice PDCAAS durant encore quelques années, car le DIAAS n'existe actuellement que pour un petit nombre de protéines et les méthodes de mesure de la digestibilité présentent des lacunes.

Qualité de la protéine du soja

Figure 1. Score de l'indice chimique corrigé de digestibilité de plusieurs protéines



La méthode PDCAAS classe le soja comme une source de protéines de haute qualité. Contrairement à la plupart des protéines végétales, la protéine du soja obtient, selon la source de l'aliment, un score de 0,9 à 1,0 (score maximal), comparable à celui des protéines de la viande et du lait (voir la figure 1).

Si la valeur DIAAS de la protéine de soja peut être légèrement inférieure à son score PDCAAS, cette valeur DIAAS avoisine tout de même 0,9, ce qui la classe également dans les protéines de haute qualité.

Autres avantages de la protéine de soja

Les avantages de la protéine du soja ne se limitent pas à apporter des acides aminés essentiels. Des études suggèrent que divers types de protéine peuvent jouer un rôle dans le maintien en bonne santé, notamment du cœur et des os. Dans le cas de la protéine de soja, des études ont révélé qu'elle abaisse le taux de cholestérol sanguin et peut également réduire la tension artérielle, deux importants facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

En outre, les protéines ne constituent pas le seul apport des aliments à base de soja. Sa faible teneur en graisses saturées et les graisses insaturées saines qu'il contient font du soja une alternative idéale aux produits d'origine animale. Le remplacement des produits d'origine animale par des aliments d'origine végétale a des implications majeures tant pour notre santé que pour l'environnement.

En conclusion

- Les protéines sont des nutriments essentiels nécessaires à de nombreuses fonctions clés de l'organisme.
- D'une manière générale, l'alimentation occidentale est suffisamment riche en protéines, à l'exception toutefois de certains groupes qui peuvent ne pas consommer la quantité recommandée.
- Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines. Certains doivent être introduits par l'alimentation (les acides aminés essentiels) car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme tandis que d'autres sont considérés non essentiels car ils peuvent être fabriqués dans l'organisme.
- L'évaluation de la qualité des protéines alimentaires se fait traditionnellement par la méthode PDCAAS qui mesure la capacité d'une protéine à fournir les quantités d'acides aminés essentiels répondant aux besoins humains. Une nouvelle méthode, l'indice DIAAS, est actuellement à l'étude.
- Le soja est l'une des rares protéines végétales reconnues de haute qualité et considérée comme similaire à celles contenues dans la viande et le lait.
- Il a été démontré que la protéine de soja, en plus de fournir des acides aminés importants, contribue à réduire la tension artérielle et le cholestérol sanguin qui sont des facteurs majeurs de risque de maladies cardiovasculaires.
- Source de protéines de haute qualité, à faible teneur en graisses saturées et contenant des graisses insaturées saines, les aliments à base de soja sont d'excellents aliments à introduire dans un régime sain et équilibré.

ENSA en bref

Fondée en janvier 2003, ENSA représente les intérêts des producteurs de produits naturels à base de soja en Europe. Le terme « naturels » renvoie au procédé de fabrication appliqué par les membres d'ENSA pour produire des aliments à base de soja. Les produits alimentaires à base de soja des membres d'ENSA sont produits sans organismes génétiquement modifiés.

ENSA est une association composée d'entreprises internationales, allant de grandes sociétés à de petites entreprises familiales, réalisant un chiffre d'affaires annuel de 0,7 milliard d'euros. Depuis sa création en 2003, ENSA sensibilise l'opinion publique sur le rôle du soja ainsi que sur les bienfaits d'un régime à base de produits végétaux dans le développement d'une production alimentaire et de modes de consommation plus durables.

Pour de plus amples informations sur l'ENSA, consultez www.ensa-eu.org ou contactez le Secrétariat.

Secrétariat de l'ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelles 1000

Tél. : +32 2 741 62 15

Fax : +32 2 737 95 01

E-mail : secretariat@ensa-eu.org

Site Internet : www.ensa-eu.org