

Le fléau de l'huile de soja



[Source : Dr Mercola]

Analyse de Sally Fallon Morell

L'histoire en un coup d'œil

L'huile de soja, l'huile la plus utilisée aux États-Unis, contient des niveaux élevés d'acides gras polyinsaturés oméga-6.

Les graisses polyinsaturées de l'huile de soja se décomposent en radicaux libres et en aldéhydes nocifs lors du traitement à haute température.

Des études associent une consommation élevée d'huile polyinsaturée au cancer, alors que les graisses saturées peuvent offrir une protection.

L'huile de soja affecte l'hypothalamus, perturbant plus de 100 gènes, y compris ceux qui régulent le poids corporel et la production d'hormones. Une étude de 2015 a montré que les souris soumises à un régime riche en huile de soja présentaient une prise de poids accrue, du diabète et des anomalies hépatiques.

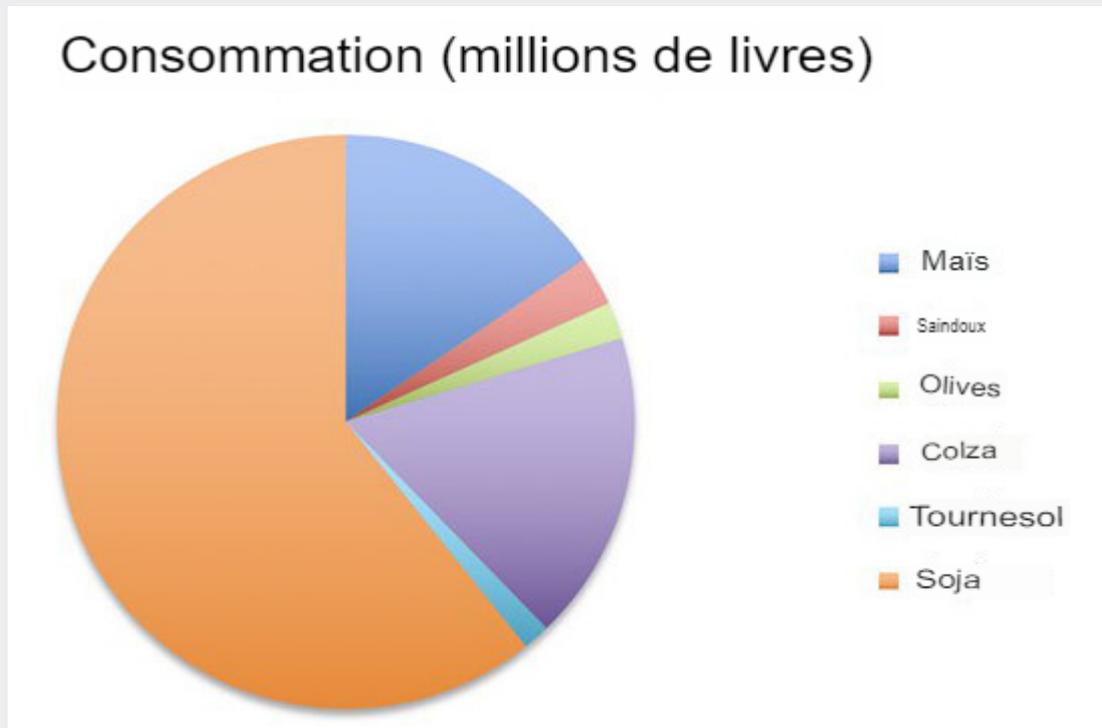
Pour éviter l'huile de soja, optez pour des graisses traditionnelles comme le beurre, le saindoux, l'huile de coco et l'huile d'olive, et évitez les aliments transformés.

Le sud du Maryland, où je vis, était autrefois une région de culture du tabac de premier plan. Puis, dans les années 1980, lorsque les risques du tabagisme sont apparus clairement, l'État du Maryland a mis en place un programme de rachat du tabac. Les cultivateurs de tabac ont reçu un paiement important pendant dix années consécutives pour ne plus jamais planter de tabac.

Le problème, c'est que le tabac a été remplacé par du soja, une culture bien plus cancérigène et dangereuse que le tabac. Les champs de cancers du poumon

sont devenus des champs de cancers en tout genre.

L'huile de soja peut alimenter le cancer



Graisses et huiles comestibles consommées aux États-Unis, 2017/18. Crédit : USDA.

L'huile la plus utilisée aux États-Unis est l'huile de soja. L'huile de soja est fortement insaturée, ce qui signifie qu'elle contient principalement des acides gras polyinsaturés oméga-6 et environ 10 % d'acides gras oméga-3. Ces types de molécules de graisse se décomposent en radicaux libres et en aldéhydes très réactifs lors du traitement à haute température, et encore plus lors de la friture à haute température – les oméga-6 certainement, mais encore plus les oméga-3 très fragiles.

C'est un secret bien gardé que de nombreuses études associent la consommation de niveaux élevés d'huiles polyinsaturées au cancer ; d'autres études montrent que les graisses saturées, comme l'huile de coco, le beurre, le saindoux et le suif – le type de graisses saines que l'huile de soja a remplacé – nous protègent contre le cancer.

Toutes les huiles transformées industriellement sont cancérigènes, en particulier l'huile de soja. Mais cet ingrédient alimentaire omniprésent a bien d'autres défauts. L'huile de soja perturbe également notre esprit.

Effets sur la santé des régimes à base d'huile de soja

En 2015, des chercheurs de l'université de Californie à Riverside ont comparé des souris soumises à quatre régimes alimentaires différents, à calories égales : un régime riche en huile de coco, un régime riche en huile de soja,

un régime à base d'huile de coco et de sirop de maïs riche en fructose (SMRF), et un régime à base d'huile de soja et de SMRF.¹

Les souris ayant reçu un régime riche en huile de soja, avec ou sans SMRF, présentaient une augmentation de la prise de poids, de l'adiposité, du diabète, de l'intolérance au glucose et de la résistance à l'insuline. Elles ont également développé des anomalies au niveau du foie, notamment une stéatose hépatique. Les souris soumises à un régime riche en huile de noix de coco en général n'ont pas développé ces problèmes.

Deux ans plus tard, les chercheurs ont répété l'étude en utilisant de l'huile de soja génétiquement modifiée pour contenir moins de polyinsaturés.² Cette huile a également provoqué l'obésité et d'autres problèmes chez les souris, mais pas autant que l'huile de soja d'origine.

Ces résultats désignent les polyinsaturés – et non le sirop de maïs à haute teneur en fructose – comme les principaux responsables de l'épidémie actuelle d'obésité et de diabète.

En janvier 2020, l'équipe de recherche a publié d'autres mauvaises nouvelles. Non seulement l'huile de soja provoque des maladies métaboliques comme le diabète, mais elle contribue également à des changements génétiques dans le cerveau qui pourraient conduire à des maladies comme l'anxiété et la maladie d'Alzheimer – l'huile de soja conventionnelle et l'huile de soja modifiée ont toutes deux eu le même effet.³

L'huile de soja a un effet prononcé sur votre glande maîtresse

Plus grave encore, les chercheurs ont constaté que l'huile de soja avait un effet prononcé sur l'hypothalamus. L'hypothalamus est la glande maîtresse de l'organisme ; il régule le poids corporel, maintient la température corporelle, dirige la formation des hormones sexuelles, joue un rôle essentiel dans la croissance physique et module notre réponse au stress. L'huile de soja a entraîné la dérégulation d'une centaine de gènes dans cet organe.

Par exemple, chez les souris nourries à l'huile de soja, les niveaux d'ocytocine dans l'hypothalamus ont diminué. L'ocytocine est l'hormone de l'amour ou de la caresse qui joue un rôle dans les liens sociaux, la reproduction sexuelle, l'accouchement et la période qui suit l'accouchement.

L'ocytocine stimule la production de lait et aide les mères à s'attacher à leur bébé. En dehors de l'accouchement, l'ocytocine semble jouer un rôle dans la réduction de la peur et de l'anxiété chez les deux sexes et même dans la protection contre les comportements addictifs.

J'ai souvent dit que l'hypothalamus est le siège du contrôle des impulsions, et s'il y a quelque chose qui caractérise la génération actuelle d'enfants,

élevés avec des huiles végétales au lieu du beurre et du saindoux, c'est bien le manque de contrôle des impulsions.

En outre, diverses structures de l'hypothalamus semblent être liées à l'expression du genre, à l'orientation sexuelle et à la confusion des genres, comme la transsexualité.⁴

La formation de ces structures commence in utero et se poursuit pendant l'enfance et la puberté. L'huile de soja est-elle responsable de la situation tragique dans laquelle se trouvent tant de jeunes aujourd'hui, qui ont l'impression de ne pas avoir le sexe correspondant à leur corps ? Si l'huile de soja affecte l'expression de dizaines de gènes dans l'hypothalamus, il est probable que oui.

L'huile de soja est présente dans la plupart des aliments transformés

L'alimentation moderne comporte de nombreux éléments nocifs – édulcorants raffinés (sucre, sirop de maïs à haute teneur en fructose), GMS (glutamate monosodique) et arômes artificiels, lait pasteurisé et homogénéisé, amidon alimentaire modifié, grains extrudés (céréales du petit-déjeuner), glyphosate et autres produits chimiques agricoles, etc.

Et l'huile de soja est présente partout ! Margarine et pâtes à tartiner, Cool Whip, crèmes et mayonnaise, vinaigrettes et trempettes, chips, crackers et snacks, pain, beignets, gâteaux (surtout le glaçage) et pâtisseries, frites et poulet frit, ainsi que des plats préparés comme la pizza.

La seule façon de l'éviter est de renoncer aux aliments transformés et de revenir aux graisses saines de nos ancêtres – principalement des graisses animales (beurre, saindoux, graisse de canard, suif, etc.), ainsi que des huiles traditionnelles comme l'huile de noix de coco et l'huile d'olive.

Déchets de soja

Par ailleurs, ce qui reste après avoir pressé l'huile de soja de la graine est un résidu riche en protéines, que les transformateurs alimentaires manipulent et raffinent afin d'en retirer les protéines, ce qui donne des produits comme l'isolat de protéines de soja et le concentré de protéines de soja.

Ces déchets sont ensuite utilisés dans une myriade d'aliments hautement transformés tels que les smoothies aux protéines de soja, les barres énergétiques et la fausse viande comme l'Impossible Burger. Ne croyez pas un seul instant que les entreprises qui vendent ces aliments « à base de plantes » comme étant bons pour votre santé et pour la planète ont d'autres motivations que de faire du profit sur un déchet bon marché.

Comment éliminer l'huile de soja de votre alimentation ?

Si vous avez suivi le régime alimentaire américain standard composé d'aliments transformés, il peut s'avérer très difficile de vous débarrasser de l'huile végétale. Voici une liste des changements que vous pouvez effectuer (certains faciles, d'autres un peu plus difficiles) pour commencer à retrouver la santé. Même si vous ne faites que quelques-uns de ces changements, votre corps vous remerciera !

Régime alimentaire américain standard	Faites ceci
Au lieu des margarines et des pâtes à tartiner	Utilisez plutôt du beurre
Remplacer les huiles de cuisson	Cuisiner avec du saindoux et de la graisse de bacon
Au lieu des vinaigrettes du commerce	Apprenez à faire les vôtres avec de l'huile d'olive et du vinaigre [ou du citron – NdT]
Au lieu de Cool Whip	Utilisez de la vraie crème fouettée
Au lieu d'une crème non lactière	Utilisez de la vraie crème ou de la vraie crème fraîche.
Au lieu de la mayonnaise commerciale	Préparez la vôtre ou utilisez une mayonnaise à base d'huile de coco.
Au lieu de trempettes du commerce	Préparez les vôtres en utilisant de la crème aigre et d'autres ingrédients.
Au lieu de chips	Croquez dans des craquelins de porc nature
Au lieu des crackers classiques	Trouvez des crackers à base d'huile de palme ou d'huile de noix de coco.
Au lieu d'en-cas transformés	Consommez du fromage et du salami
Au lieu du pain du supermarché	Utilisez le guide d'achat de l'AMPF pour trouver du pain au levain naturel sans huiles ajoutées. [Ou faites vous-même votre pain au levain – NdT]
Au lieu des frites	Préparez vos propres frites au four, cuites dans du saindoux ou de la graisse de canard.
Au lieu du poulet frit des fast-foods	Préparez votre propre poulet frit dans du saindoux.
Pâtisseries, gâteaux, beignets	Réduisez au maximum votre consommation (buvez un verre de lait cru à la place !)
Pizza	Réservez-la à des occasions spéciales, pas tous les jours, et commandez une pizza à croûte fine.

Depuis sa création, il y a vingt ans, la Fondation Weston A. Price met en garde le public contre les dangers des huiles de graines industrielles. Votre adhésion soutient ce travail important.

À propos de l'auteur

Sally Fallon Morell est l'auteur du livre de cuisine à succès « Nourishing Traditions » et de nombreux autres ouvrages sur l'alimentation et la santé. Elle est la présidente fondatrice de la Weston A. Price Foundation (westonaprice.org) et l'une des fondatrices de A Campaign for Real Milk (realmilk.com). Visitez son blog à l'adresse nourishingtraditions.com.

Sources et références

1 PLoS One. 2015 ; 10(7) : e0132672

2 Speciality Medical Dialogues, Soybean Oil Causes Less Obesity And Insulin Resistance But Is Harmful To Liver Function

3 Medical Xpress, America's most widely consumed oil causes genetic changes in the brain

4 Cell. Volume 18, Issue 6, P264-270, 1995, doi: 10.1016/0166-2236(95)80007-0