



## Impact des isoflavones de soja de l'alimentation

### Etude

*Lee A et al., New evaluation of isoflavone exposure in the French population. Nutrients 2019, 11, 2309.*

### Résumé

**Des légumes contenant une quantité significative d'isoflavones oestrogéniques sont retrouvés dans de nombreux aliments transformés. Ces isoflavones qui atteignent les consommateurs sans qu'ils l'aient voulu sont considérés comme des perturbateurs endocriniens.**

Les isoflavones sont des polyphénols naturellement présents dans les plantes. Le trèfle, la luzerne, le soja ou le lupin sont riches en isoflavones oestrogéniques tels que la génistéine, la daidzéine ou leurs dérivés méthylés que sont la biochanine A et la formononétine.

Les activités oestrogéniques de la génistéine et de la daidzéine à doses nutritionnelles ont été démontrées sur des tests cellulaires, chez l'animal et chez l'homme.

Dans cette étude, l'exposition des consommateurs français aux isoflavones oestrogéniques est en utilisant deux approches : l'identification des sources d'isoflavones dans l'offre alimentaire française et une étude de consommation chez des femmes non ménopausées.

Concernant les aliments, le contenu en génistéine et en daidzéine de 150 denrées alimentaires a été analysé. De plus, les étiquettes de 12 707 aliments transformés provenant de sites de supermarchés français et de fournisseurs de restaurants ont été passées au crible et 1616 produits ont été retenus. Les sources de phyto-estrogènes prises en compte incluaient le soja, les pois, les fèves et le lupin. Une analyse des prix a également été faite.

Deux cent soixante-dix femmes non ménopausées, de France métropolitaine ont été interrogées sur leurs habitudes alimentaires, leur consommation de soja et leur perception.

Il y avait significativement moins de denrées alimentaires contenant du soja dans les supermarchés que dans les restaurants (11,76 % contre 25,71 %). Les denrées alimentaires les moins chères des supermarchés contenaient significativement plus de soja que les autres. Les quantités d'isoflavones par portion d'aliments contenant du soja analysés allaient de 81 à 123,971 µg.

Parmi les femmes interrogées, 46,3 % déclaraient consommer régulièrement du soja. Le régime végétarien était associé à plus de 45 mg d'isoflavones de soja par jour.

Au total, 11,9 % des consommatrices de soja avaient un apport calculé d'isoflavones supérieure à 50 mg par jour, une dose qui peut, notamment, allonger le cycle menstruel.

La consommation d'isoflavones par les enfants est généralement réduite à un faible pourcentage de la population, mais compte tenu de leur faible poids, l'exposition relative peut être plus élevée.

Les isoflavones oestrogéniques qui atteignent les consommateurs sans qu'ils l'aient souhaité peuvent être considérés comme des perturbateurs endocriniens qui pourraient agir en synergie avec d'autres perturbateurs endocriniens synthétiques.

Il serait sensé de réduire cette exposition aux isoflavones en remplaçant les légumes riches en soja par d'autres sources de protéines végétales.