



Le rôle du soja dans une alimentation durable

Points clés

- Dans un contexte où la population mondiale ne cesse de croître et où de plus en plus de personnes accèdent à un niveau de vie élevé, les ressources alimentaires mondiales, notamment d'origine animale, font l'objet d'une demande accrue.
- Cette demande exercera une pression considérable sur l'environnement, la santé et l'économie. Elle n'est pas soutenable en tant que telle.
- Les préoccupations environnementales liées à la production alimentaire comprennent, entre autres, les changements de la manière dont les sols sont utilisés, la pollution, le changement climatique, les pressions sur la faune et sur les ressources naturelles comme l'eau et les ressources énergétiques.
- Les aliments végétaux sont plus écologiques que les produits d'origine animale car ils nécessitent des terrains moins grands, et une moins grande quantité d'eau et d'énergie. Leur production se traduit par des émissions nettement moins polluantes.
- Consommer plus de protéines végétales au lieu de protéines animales est bon pour la santé et pourrait limiter la hausse prévue du prix des denrées alimentaires.
- Les aliments à base de soja sont une bonne source de protéines végétales d'excellente qualité, ils sont pauvres en graisses saturées et riches en graisses insaturées bonnes pour la santé.
- Les produits à base de soja s'inscrivent idéalement dans une alimentation saine, mais aussi durable.

Introduction

Dans un contexte où la population mondiale ne cesse de croître et où nous sommes de plus en plus nombreux à accéder à un niveau de vie élevé, la demande alimentaire connaît une hausse soutenue. Pour y répondre, tout en protégeant la planète et ses habitants, il importe que les choix alimentaires soient non seulement sains, mais aussi durables.

Qu'est-ce qu'une alimentation durable ? Le terme « durable » est défini comme « répondre aux besoins présents sans compromettre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins ». Une alimentation durable doit donc prendre en considération trois aspects importants : l'environnement (par ex. : la faune, la pollution, le changement climatique et les ressources naturelles comme l'énergie et l'eau), l'économie (par ex. : l'emploi et le commerce) et la société (par ex. : la santé et le bien-être). Production alimentaire et environnement

Un des grands enjeux environnementaux auxquels nous sommes confrontés concerne la production alimentaire. Produire de la nourriture demande de grandes quantités de sols fertiles et de ressources naturelles comme l'eau et le carburant. Une part importante de ces sols est utilisée pour le pâturage ou la culture des terres en vue de nourrir les animaux d'élevage. Ces pratiques agricoles contribuent, hélas, au changement climatique (suite aux émissions de gaz à effet de serre) et à la perte de biodiversité (par la déforestation, l'extinction des espèces et la pollution).

Dans un contexte où la population mondiale ne cesse de croître, nous anticipons une augmentation de la demande en denrées alimentaires pendant encore au moins 40 ans. Jusqu'à présent, la production alimentaire a pu faire face à la croissance démographique, principalement grâce aux améliorations technologiques. Mais ce n'est plus viable ni réalisable. La concurrence croissante pour les sols, l'eau et l'énergie aura un impact considérable sur notre capacité à produire de la nourriture, tout en pesant davantage sur l'environnement. Il est donc temps de réfléchir et d'adopter des schémas alimentaires sains, tant pour la planète que pour notre santé.

Importance des protéines : protéines animales contre végétales

Les protéines sont vitales. Elles sont indispensables pour générer et réparer les cellules ainsi que pour préserver la santé. Bien qu'elles soient un nutriment précieux, l'Européen moyen en consomme plus que recommandé.

Les sources de protéines dans le régime alimentaire comprennent les aliments végétaux ou les produits d'origine animale (animaux nourris par récoltes). L'azote est essentiel pour la production des protéines par les plantes. Afin de s'assurer que les quantités produites soient suffisantes pour répondre aux besoins alimentaires d'une population en constante augmentation, de grandes quantités d'engrais azotés sont utilisées pour cultiver les terres. Les engrais ont, cependant, un impact sur l'environnement : l'azote non absorbé par la plante s'échappe dans l'atmosphère ou dans l'eau. Il contribue ainsi au changement climatique et à l'extinction des espèces par la pollution. En outre, comme du carburant est nécessaire pour fabriquer les engrais, leur production pèse lourdement sur ces ressources naturelles.

Toutefois, la majorité des cultures sont utilisées pour nourrir les animaux élevés pour leur viande et leur lait. La consommation de viande est traditionnellement associée à un statut social élevé et plus le revenu croît, plus la consommation de viande s'intensifie.

L'ENSA représente les intérêts des **fabricants de produits naturels à base de soja en Europe**. Le terme « naturel » renvoie au procédé employé par les membres de l'ENSA pour la production d'aliments à partir de graines de soja entières. Les produits à base de soja des membres de l'ENSA sont préparés sans aucun élément génétiquement modifié.





ensa



Bien qu'il soit prévu que la population mondiale s'accroisse de 50 % entre 2000 et 2050, nous estimons que la production de viande devrait augmenter de 100 %. Les animaux ne peuvent pourtant pas transformer efficacement les protéines végétales issues de cultures en protéines animales. 6 kg de protéines végétales sont nécessaires, en moyenne, pour produire 1 kg de protéines animales. En d'autres mots, seulement 15 % des protéines et de l'énergie des cultures fourragères peuvent être consommés par les humains et 85 % sont donc gaspillées. En raison de ce gaspillage, de grandes quantités d'eau, de terres et d'énergie sont nécessaires pour produire les cultures destinées à nourrir les animaux.

Plutôt que de cultiver les terres pour nourrir les animaux, l'idéal serait de consommer directement ces végétaux.



Protéine végétale – Avantages pour la santé et pour l'économie

Manger moins de produits d'origine animale et plus d'aliments végétaux est bon non seulement pour l'environnement, mais aussi pour la santé. Les régimes alimentaires méditerranéens, traditionnellement associés à une forte consommation d'aliments végétaux et à une alimentation pauvre en produits d'origine animale, ont démontré leurs effets bénéfiques sur la santé.

Consommer davantage d'aliments végétaux aurait aussi un impact significatif sur le prix de la nourriture. Le changement climatique et la pression sur la terre et sur l'eau auront inévitablement un effet sur la quantité de nourriture pouvant être produite. Le résultat ? Une hausse du prix des denrées alimentaires. Le remplacement des protéines animales par des protéines végétales limiterait considérablement ces pressions.

Aliments à base de soja et durabilité

Réduire les protéines animales dans l'alimentation et les remplacer par des protéines végétales recentre le débat sur le soja. Dans la mesure où le soja présente la plus forte teneur en protéines de toutes les cultures, la production d'une grande quantité de protéines de soja nécessite moins de ressources. Mieux encore : 16 fois moins de sols sont nécessaires pour une quantité équivalente de protéines de soja et de protéines animales. Cela permettrait non seulement de libérer les sols, mais aussi de réduire l'utilisation d'engrais, de préserver les ressources naturelles comme l'eau et le carburant et de générer moins de polluants environnementaux. En plus d'être une source efficace de protéines végétales, le soja contient des protéines d'excellente qualité qui équivalent aux protéines de viande et d'œufs. Les aliments à base de soja peuvent donc idéalement remplacer les aliments d'origine animale. Les produits à base de soja sont, en outre, naturellement pauvres en graisses saturées et riches en acides gras polyinsaturés, ce qui les prédestine parfaitement à une alimentation saine et équilibrée.

Pour toutes ces raisons, consommer davantage de soja, au détriment des produits d'origine animale, présente des avantages importants pour la santé, l'environnement, et le prix des denrées alimentaires. En ce sens, les produits à base de soja peuvent jouer un rôle majeur dans la transition vers une alimentation saine et durable, profitant à la planète, aux animaux et à la population.



Conclusions

- Les aliments végétaux sont beaucoup plus durables, nécessitent moins de ressources (sols, eau et énergie) et génèrent moins de polluants que les aliments d'origine animale.
- Une alimentation saine et durable consiste à réduire la quantité de protéines animales et laitières dans l'alimentation et à augmenter les protéines végétales.
- Une manière d'y parvenir est d'imaginer la protéine dans l'alimentation par tiers : supprimer un tiers – il s'agit du surplus que nous mangeons habituellement, remplacer un autre tiers par des protéines végétales par ex. : protéines des aliments à base de soja (lait cru réfrigéré et yaourt ; desserts à base de soja ; lait aromatisé à base de soja ; noix de soja ; soja ; tofu ; protéines végétales texturées) ; remplacer le tiers restant des protéines animales (viande) par des protéines provenant d'animaux élevés en liberté – il s'agit aussi d'encourager le bien-être de l'animal.
- Les aliments à base de soja sont une source idéale de protéines végétales : ils sont riches en protéines d'excellente qualité, naturellement pauvres en graisses saturées et contiennent des acides gras polyinsaturés.
- Les produits à base de soja jouent un rôle important pour parvenir à une alimentation à la fois saine et durable.

Le sujet vous intéresse ? Rendez-vous sur www.ensa-eu.org, vous y trouverez davantage d'informations et de références. Vous pouvez également nous contacter à l'adresse secretariat@ensa-eu.org.

L'ENSA représente les intérêts des fabricants de produits naturels à base de soja en Europe. Le terme « naturel » renvoie au procédé employé par les membres de l'ENSA pour la production d'aliments à partir de graines de soja entières. Les produits à base de soja des membres de l'ENSA sont préparés sans aucun élément génétiquement modifié.



La Sojaxa est l'association française pour la promotion des aliments au soja (association sans but lucratif - Loi 1901). Elle réunit des spécialistes mettant en commun leurs expériences, unissant leurs savoir-faire pour proposer une gamme de produits qui offre "le meilleur du soja".

Intéressé(e)? Consultez notre site sur www.sojaxa.com ou www.ensa-eu.org pour obtenir plus de détails et de références ou contactez nous par courriel à l'adresse contact@sojaxa.fr ou via secretariat@ensa-eu.org.

