

Promouvoir la consommation humaine de soja

Version du 11 10 2021

La consommation *humaine* de soja pour en faire une ressource alimentaire *ordinaire* se justifie en raison de ses exceptionnelles qualités nutritives.

Le soja a en effet la teneur en protéines la plus élevée parmi les aliments d'origine végétale. Ces protéines sont, de plus, d'excellente qualité du fait de leur grande richesse en lysine, acide aminé difficile à trouver dans l'alimentation.

La teneur élevée en matières grasses classe le soja parmi les végétaux les plus énergétiques.

Le soja se digère facilement lorsqu'il est bien cuit ou qu'il a été grillé.

De très nombreuses préparations culinaires permettent son utilisation quotidienne (Cf. Document 11d « Le soja dans la cuisine familiale »).

Sa culture potagère ou paysanne est possible dans la plupart des régions tropicales moyennant quelques précautions (Cf. Document 11b « La culture paysanne du soja en zone tropicale »)

Le soja est consommable par tous. Il est particulièrement recommandé *pour les enfants en bas âge*, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes dénutries, malades ou âgées.

	Protéines : g/100g	Lysine : g/100g	Matières grasses g/100g	Valeur énergétique Kcal/100g
Poissons séchés	70	5,00	5 à 21	365 à 446
Œuf entier (MS)	47	3,42	43	605
Lait écrémé en poudre	36	2,87	0,7	365
Soja entier grillé	37	2,58	24	450
Haricots secs Niébé, Mungo	22	1,45	1,2	345
Graines de courge, Tournesol	18	1,24	51	486 à 721
Arachides grillées	23,6	0,85	49	613 à 632
Céréales	8 à 12	0,20	1 à 3	340
Sésame	18	1	51	574
Manioc farine	1,5	0,1	0,6	338

Classement de quelques aliments en fonction de leur teneur en lysine.
pour 100 g d'aliment sec.

Sources FAO International Databases

La lysine

Les légumineuses sont riches en lysine. Parmi celles-ci, c'est le soja qui est, de loin, le plus riche. Cette richesse en fait un aliment végétal unique qui justifie sa culture et sa large consommation *humaine* comme en Asie.

La lysine est un élément constitutif des protéines. C'est un acide aminé. Cet acide aminé est *indispensable* pour la croissance et la santé, en particulier pour les enfants. Il est dit "essentiel" car il ne peut pas être synthétisé par notre organisme. Il doit donc être trouvé dans l'alimentation.

La lysine est dit aussi acide aminé "limitant". Son absence ou sa rareté empêche l'utilisation des autres acides aminés nécessaires pour construire les organes, et

limite ainsi la croissance. Il manque notamment dans une alimentation à base de céréales ou de tubercules.

Le soja, par sa richesse en lysine, peut remplacer le lait, la viande, le poisson, les œufs.

(Voir aussi Lysine dans le Document 01h – Lexique BAMiSA)

Les lipides du soja.

Ce sont, pour 100g de soja : Des lipides saturés, 2,7g. Des lipides polyinsaturés (Oméga 3 et 6), 10,3g. Des lipides mono-insaturés (Oméga 9), 4,4g. Et d'autres lipides...

Le soja ne contient pas de cholestérol.

Les minéraux et oligo-éléments du Soja.

Le soja apporte de nombreux minéraux (en particulier du Fer, du Zinc) et des vitamines des groupes B, et E.

Niébé ou soja dans l'alimentation des enfants ?

Comme l'indique le tableau ci-dessus.

- 1° Le soja est plus riche en *protéines* que le niébé.
- 2° Le soja est 1,5 à 3 fois plus riche en *lysine* que le niébé.
- 3° Le soja est plus riche *en matières grasses que le niébé*,
- 4° Le soja apporte *plus d'énergie* que le niébé.

Par ailleurs

- 5° La *conservation* du soja en grain est plus facile que celle du niébé.
Il est insensible aux bruches (charançons).
- 6° Le Soja, bien cuit ou grillé, se digère plus facilement que le niébé.
Il donne moins de gaz intestinaux pénibles pour les enfants

Ces raisons font que le soja représente un progrès important dans la nutrition de l'enfant à partir de six mois, en particulier quand il n'y a pas assez de lait ou de poisson. C'est le complément idéal aux céréales.

Préparer des **farines infantiles** avec du niébé ne se justifie donc plus.

Le soja est maintenant disponible pratiquement partout en Afrique. S'il est difficile d'en trouver, cette nouvelle culture doit être entreprise. Les documents sur le soja de ce site donnent des informations pour en permettre la culture et pour en diversifier les recettes de consommation.