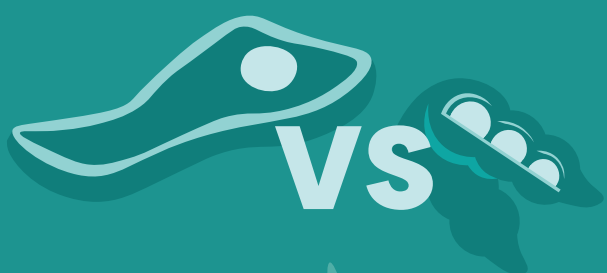


5 choses à savoir sur le soja

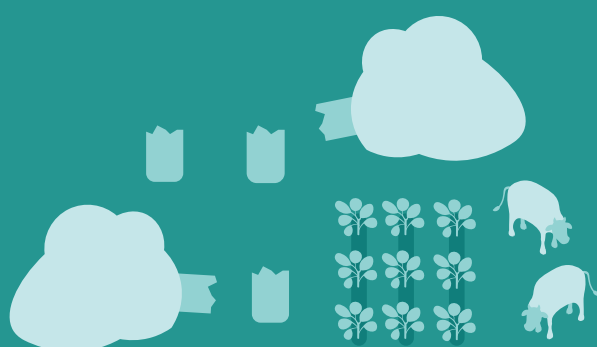
... et autant de raisons d'en manger plus souvent !

1



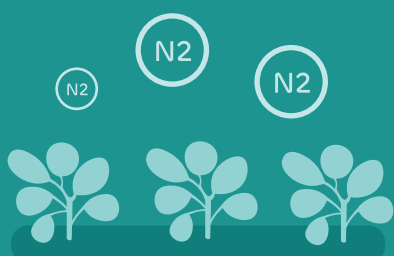
Pour limiter l'empreinte carbone de notre assiette, les protéines végétales comme le soja sont généralement bien **plus efficaces que les protéines animales**. Avec les protéines végétales, on fait pousser de la nourriture et on la mange directement... sans la faire passer par des animaux !

2



En Europe, on consomme en moyenne 61 kg de soja par an dont 57 kg de manière indirecte avec les produits dérivés d'animaux nourris au soja. Ce n'est donc pas la consommation de soja qui participe à la **déforestation**, mais bien la consommation de produits d'origine animale... dans lesquels on retrouve du **soja "caché"**.

3



Sur les cultures de légumineuses comme le soja, l'utilisation d'engrais azotés de synthèse n'est pas nécessaire parce que ces plantes ont la **capacité de s'autofertiliser**. En clair, elles créent leur propre **azote**, ce qui booste naturellement leur croissance.

4



Le consensus scientifique plaide en faveur de l'**innocuité du soja**. Les quantités que l'ANSES recommande de ne pas dépasser sont rarement (si ce n'est jamais !) atteintes en pratique. Pour la plupart d'entre nous, il n'y a donc aucune raison d'éviter les produits à base de soja.

5



A partir du soja, on peut faire un paquet de produits qui sont à la fois bons pour la planète, bons pour notre santé et **bons tout court**. Tofu, tempeh, yaourt, crème dessert végétale, steak de soja, miso... Les possibilités sont presque infinies.