



UFC-QUE CHOISIR
233 bd Voltaire
75555 PARIS CEDEX 11

Le 23 mai 2019

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Perturbateurs endocriniens dans les produits à base de soja L'UFC-Que Choisir saisit l'ANSES et la DGCCRF

Sur la base d'un test en laboratoire sur des produits à base de soja, révélant des teneurs particulièrement préoccupantes en phytoestrogènes¹, des composés fortement suspectés d'être des perturbateurs endocriniens, l'UFC-Que Choisir saisit l'ANSES et la DGCCRF pour renforcer la sécurité et l'information sur les produits alimentaires en contenant. Dans cette attente, l'Association formule des recommandations à l'attention des consommateurs pour limiter leur exposition à ces substances potentiellement nocives.

Des perturbateurs endocriniens dans le soja ?

Dans le cadre des préoccupations croissantes en matière de santé, de bien-être animal ou encore de bilan carbone, le soja se révèle une alternative intéressante pour les consommateurs désirant limiter leur consommation de viande. Revers de la médaille, le soja est aussi une source importante de phytoestrogènes (appelés isoflavones dans le cas du soja). Ces substances dont la structure moléculaire est proche d'une hormone naturelle du corps humain, pourraient être des perturbateurs endocriniens et favoriser certains cancers, voire agir sur le fœtus, le jeune enfant ou la fertilité. A ce titre, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) avait émis dès 2005 un avis² pour limiter la présence de ces substances et mieux informer les consommateurs.

Un test de l'UFC-Que Choisir sur 55 aliments courants contenant du soja

L'UFC-Que Choisir a mesuré les doses de phytoestrogènes dans 55 aliments courants à base de soja (plats préparés, biscuits, desserts, boissons, apéritifs et sauces) afin de calculer l'exposition des consommateurs par rapport aux valeurs jugées tolérables³ par l'ANSES. 14 ans après les premières recommandations de l'Agence, les résultats sont particulièrement préoccupants :

- **Jusqu'à 5 fois la dose maximale dans une seule portion !** Les produits les plus mal notés de notre test excèdent très largement les doses maximales admissibles. Un verre de la boisson au soja « *Sud-Ouest nature* » de la marque Cereal Bio apporte à lui seul près de 150 % de la dose maximale admissible pour un adulte, quand une portion du « *couscous gourmand protéines de soja* » de Jardin Bio dépasse trois fois et demie cette dose. Pire, une seule poignée de graines de soja toastées pour apéritif « *Soya party nature* » de Soy, renferme plus de 5 fois la dose maximale !
- **Des phytoestrogènes dans les boulettes de viandes !** Loin de se cantonner aux « laits » de soja et au tofu, les phytoestrogènes se nichent également dans des aliments où on ne s'attendrait pas à trouver du soja. Ces protéines bon marché ajoutées par les fabricants dans certaines boulettes de viande, peuvent exposer les consommateurs à des teneurs élevées en phytoestrogènes. Ainsi, sur les 12 produits à base de viande de notre échantillon (boulettes « *au bœuf* », nuggets « *au poulet* », tomates farcies ...), 5 d'entre eux apportent dans une portion plus d'un quart de la dose maximale. Les teneurs les plus élevées ont été trouvées dans les boulettes « *au bœuf* » de chez Auchan, Leader Price et Leclerc⁴ dont chaque portion apporte respectivement 68 %, 60 % et 42 % de la dose maximale admissible pour un enfant.
- **Pas plus d'un produit au soja par jour.** Si les teneurs relevées dans les autres produits sont un peu moins élevées, c'est le cumul qui pose problème. Une consommation régulière expose ainsi les

¹ Résultats complets publiés dans le numéro de juin de 'Que Choisir' actuellement en kiosque et gratuitement consultables sur le [site quechoisir.org](http://quechoisir.org).

² [Sécurité et bénéfices des phyto-estrogènes apportés par l'alimentation](#) – Recommandations, Afssa mars 2005.

³ [Etude de l'Alimentation Totale Infantile, Tome 2 Partie 3 Composés organiques](#) - Anses septembre 2016.

⁴ Auchan « *Mini boulettes au bœuf cuites* », Leader Price « *Boulettes au bœuf nature* », Marque Repère Fériat « *Mini boulettes au bœuf 15% M.G* ».



UFC-QUE CHOISIR
233 bd Voltaire
75555 PARIS CEDEX 11

Le 23 mai 2019

consommateurs à de forts dépassements équivalents à deux fois et demie la dose maximale admissible pour les adultes ou les enfants. Ceci explique que l'Anses recommande d'éviter la consommation de produits à base de soja pour les femmes enceintes et les enfants de moins de trois ans. Sur cette base, il apparaît prudent de ne pas consommer plus d'une portion de produit à base de soja par jour.

Au regard des teneurs élevées en phytoestrogènes mises en évidence dans le cadre de ce test et des risques de perturbations endocriniennes entraînés par la consommation de ces produits, l'UFC-Que Choisir, soucieuse de protéger les consommateurs :

- **Saisit l'Anses pour que celle-ci, au regard des études scientifiques les plus récentes et des nouvelles habitudes de consommation, réévalue le niveau de risque pour les consommateurs et, si nécessaire, définisse des doses maximales d'application obligatoires.**
- **Demande à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) de rendre obligatoires sur l'étiquetage les teneurs en phytoestrogènes présentes dans les produits, ainsi qu'une mention sur les restrictions à la consommation pour les enfants et les femmes enceintes.**

Dans cette attente, l'Association recommande aux consommateurs :

- **D'éviter la consommation de tout produit contenant du soja pour les enfants de moins de trois ans et les femmes enceintes.**
- **De limiter la consommation de produits à base de soja à 1 portion par jour.**
- **De privilégier les produits les mieux notés dans notre test consultable gratuitement sur son [site quechoisir.org](http://site.quechoisir.org).**