



Recommandations aux acheteurs

LES PRODUITS À BASE DE SOJA POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

⊖ LE CONTEXTE

De nouvelles dispositions pour les collectivités obligent à diversifier les sources de protéines.

Pérennisation du menu végétarien **hebdomadaire** en restauration scolaire depuis le 22/08/2021. La loi EGalim avait permis de tester ce menu végétarien, la loi Climat et résilience l'a entériné.

Lancement d'une expérimentation proposant une option végétarienne **quotidienne** obligatoire pour les collectivités territoriales volontaires depuis le 22/08/2021.

Obligation de proposer une option végétarienne **quotidienne** pour la restauration collective de l'État, ses établissements publics et les entreprises publiques nationales, à partir du 01/01/2023.

Ceci concourt à un développement de l'offre d'alternatives végétariennes aux plats protidiques.

Dans ce cadre, le soja a une place importante car il constitue une source de protéines végétales de bonne qualité. Cependant, le *soja* contient des *isoflavones* (phyto-œstrogènes) comparables aux hormones oestrogéniques féminines.

Certaines collectivités ont préféré le bannir de leurs menus par précaution, d'autres se posent des questions et ont besoin d'être éclairées.



LES OBJECTIFS DE L'ANALYSE

Évaluer le niveau de consommation d'isoflavones à travers les substituts végétariens à base de soja en restauration collective.

Guider les acheteurs pour choisir les produits à base de soja avec discernement.

LA MÉTHODE

Analyse de 100 fiches techniques fournies par les acheteurs de l'étude.

Les éléments analysés :

- Estimation de l'apport en isoflavones des menus végétariens scolaires composés de substituts végétariens à base de soja.
- Origine du soja, nombre d'ingrédients, compositions en additifs, degré de transformation (classifications Nova et Siga), valeurs nutritionnelles, prix /portion.



Dossier complet accessible sur les sites des 3 associations.

LES RÉSULTATS

#01 Estimation de l'apport en isoflavones des menus végétariens scolaires composés de substituts végétariens à base de soja

Notre constat :

- Aucun fabricant et/ou distributeur de l'étude, ne précise la teneur en isoflavones de ses produits.
- Un seul fabricant a transmis les résultats de dosages sur ses produits.
- Les leaders observés du marché n'ont pas répondu aux sollicitations de l'étude.
- La DJL* est dépassée selon la nature du plat végétarien (tofu, steak, émincé, saucisse,) notamment pour ce qui concerne les portions (50g maternelle / 70g élémentaire) servies aux jeunes convives (enfants moins de 10 ans).
- Le dessert à base de soja qui pourrait compléter un menu strictement végétal impacte notablement sur la DJL tenant compte des portions consommées (portion de 100g).
- À l'apport sous forme de substituts aux produits carnés vient s'ajouter l'apport lié à l'ajout de soja dans les produits industriels (plats protidiques, préparations pâtisseries salées et sucrées, etc.).
- Les valeurs moyennes annoncées par la filière soja cachent de grands écarts.

#02 Guider les acheteurs pour choisir les produits à base de soja avec discernement

Les principaux enseignements sur les points suivants :

- **L'origine géographique du soja**
 - 47% origine France (100% des produits BIO),
 - 34% sans précision d'origine,
 - 19% origine hors France.

* DJL Dose Journalière Limite : 1mg/kg de poids – ANSES 2005
www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Phytoestrogenes.pdf

- **Le nombre d'ingrédients entrant dans la composition des produits**

- 17 ingrédients en moyenne dans les galettes, boulettes, steaks, saucisses.
- 10 ingrédients dans les hachés.
- 9 ingrédients dans les desserts.

Les produits végétariens étudiés n'apportent pas de bonus sur ce point. Ils sont même plus nombreux en ce qui concerne la famille des hachés.

Produits BIO et non BIO sont à égalité.

- **Composition en additifs**

- 35 additifs différents dans la composition des plats, des aides culinaires et des desserts.
- 4 sont classés non recommandables par l'UFC Que Choisir : Phosphate de calcium, disphosphate, amidons modifiés, dioxyde de silicium.

Les produits végétariens étudiés n'apportent pas de bonus sur ce point. On observe même une dégradation liée à la présence d'agents de texture, cela concerne 47% des produits (ajoutés pour redonner de la mâche) et des colorants dans 27% des produits (ajoutés pour retrouver les attributs de la viande).

Les produits BIO contiennent sensiblement moins d'additifs et notamment les desserts.

- **Le degré de transformation des produits :**

- 98,6% sont ultra-transformés (NOVA 4 selon la classification).
- Seuls 6 aliments ne sont pas ultra-transformés selon la méthodologie SIGA : tofu, boisson au soja nature, dessert soja nature.
- 5,4 marqueurs en moyenne d'ultra-transformation / recette selon SIGA

Il n'y a pas de différence entre produits conventionnels et produits Bio.

⊖ **Les valeurs nutritionnelles à la loupe**

- **Des plats**

- Elles sont comparables à celles des produits carnés auxquelles elles se substituent.

Cependant variables dans une même famille de produits, notamment pour boulette, burger, pané.

- 10% des références de plats affichent un rapport P/L inférieur à 1.
- Teneurs en fibres supérieures dans toutes les références des substituts végétariens.
- 91% des produits ont un bon score nutritionnel, Nutri-score situé entre A et B
- C'est dans la famille des produits portionnés (boulette, nuggets, galette, saucisse, ..), que l'on trouve les produits classés Nutri-score C (10,7%) et Nutri-score D (3,6%).

- **Des desserts**

- Elles sont Comparables à celles des produits laitiers auxquelles ils se substituent.
- 100% des produits ont un bon score nutritionnel, Nutri-score situé entre A et B.



⊖ **La comparaison tarifaire**

- En moyenne : 1,5 à 2 fois plus chers.
- Au mieux au même tarif (boulettes de soja / boulettes de bœuf BIO).

Ils font grimper le coût matière.



➔ LES CONCLUSIONS & RECOMMANDATIONS

Malgré l'intérêt que représente le soja dans le plan de diversification des sources de protéines des menus proposés à la restauration scolaire, tenant compte des avis de l'ANSES quant à la dose journalière limite de consommation à ne pas dépasser, le principe de précaution doit s'appliquer.

Il est prudent de limiter les services de plats, de desserts, de boissons à base de soja dans l'offre alimentaire de la restauration scolaire.

Pour lever cette mesure de prudence, les teneurs en isoflavones doivent apparaître sur les fiches produits (avec les fourchettes mini et maxi, éventuellement) afin d'informer les responsables de la restauration scolaire.

Cette information permettra aux responsables des restaurants de répondre aux questions de la communauté éducative et de rassurer, parents, enseignants, mais aussi agents de restauration.

Par ailleurs, d'autres critères objectifs de qualité doivent figurer dans les critères de référencements des produits à base de soja.

Préférer :

Des produits (plats et desserts) à base de soja BIO, d'origine française.

Des produits contenant une liste d'ingrédients la plus courte possible.

Des produits ne contenant aucun additif peu recommandé, notamment E341/E450/E14XX/E551 ;

Des plats avec un rapport Protéines /Lipides >1.

➔ QUELQUES REPÈRES

Appliquer le principe de précaution tant qu'on ne dispose pas de la teneur en isoflavones par crainte de dépasser la dose journalière limite (actuellement 1mg/kg en cours de révision à la baisse par l'ANSES).

Ne pas proposer des produits qui à eux seuls font dépasser la dose journalière limite (desserts et boissons type jus de soja).

Choisir des produits à base de soja BIO (toujours produit en France) qui contiennent globalement moins d'additifs.

Identifier le soja (dans les produits prêts à l'emploi type entrées pâtisseries, boulettes de viande, farces de légumes, desserts pâtisseries) qui contribue aussi à la dose journalière.

➔ EN CONCLUSION, NOTRE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Choisir des produits dont la teneur en isoflavones est réduite.

Demander systématiquement aux fournisseurs les teneurs en isoflavones des références contenant du soja, comme ingrédient principal ou secondaire.

Limiter le recours aux produits à base de soja et éviter les desserts et les jus à base de soja.