

NEWSLETTER de la ville de Savigny le Temple

Edition n° 26 - JANVIER 2026

NOTRE POINT EDITO

Sénèque a dit : « Toute vertu est fondée sur la mesure ».

La vertu consiste à trouver l'équilibre et la modération dans nos actions et nos comportements, en évitant les excès et les défauts. Il en est de même pour l'alimentation et en particulier le soja.

Le soja n'est pas à exclure de l'alimentation, mais sa consommation doit rester mesurée.
Une alimentation équilibrée repose avant tout sur la diversité des sources de protéines.

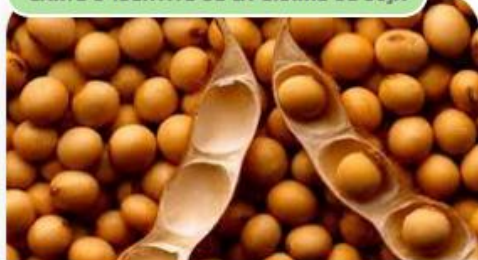
SOJA ET RECOMMANDATIONS

L'ANSES recommande de **ne pas servir d'aliments à base de soja** en restauration collective (cantines, restaurants d'entreprise, etc.), en raison de la teneur élevée en isoflavones, ces produits peuvent se révéler nocifs pour le système reproducteur s'ils sont consommés en quantités trop importantes.

Elle invite aussi les producteurs et les acteurs de l'agroalimentaire à revoir les techniques de production et de transformation du soja.

Elior, comme acteur majeur de la restauration collective, doit se conformer à ces recommandations et adapter ses menus pour répondre à des obligations de nutrition, de santé publique et de responsabilité.

CARTE D'IDENTITÉ DE LA GRAINE DE SOJA



Appartient à la famille des **légumineuses**, comme les lentilles ou les pois chiches

Est originaire **d'Asie**

Ne nécessite pas d'engrais azoté, ni de pesticides et d'insecticides grâce à sa **nature résistante**

PROFIL NUTRITIONNEL

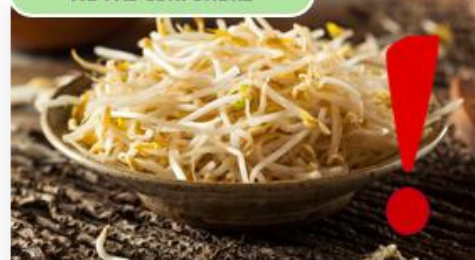


La graine de soja est le végétal qui contient le plus de protéines = **40%**

C'est la seule protéine végétale qui contient, comme la viande, **les 9 acides aminés dont notre corps a besoin** et qu'il ne sait pas fabriquer

Ses lipides (ou graisses) sont de **bonne qualité** (insaturées) et sans cholestérol

NE PAS CONFONDRE



Les pousses de soja et le soja sont **2 plantes différentes** : les pousses de soja sont en fait des pousses de haricots mungo appelé aussi « soja vert » **d'où la confusion**

Côté nutrition, les pousses de haricots mungo ont un profil nutritionnel proche de celles **des légumes verts** : peu calorique avec près de 90% d'eau, peu de protéines, pas de lipides.

LA PROBLÉMATIQUE



La graine de soja contient des **isoflavones** qui, en **imitant l'action** d'une hormone féminisante, en font un **perturbateur endocrinien**

Les craintes et les doutes concernant **les effets sur la santé** des isoflavones expliquent la **méfiance** des consommateurs vis-à-vis de cet aliment

LE RAPPORT DE L'ANSES (AFSSA)



En 2005, **l'AFSSA, devenu l'ANSES**, a publié un rapport sur le sujet :

- **Elle déconseille** aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes et allaitantes et à celles ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers du sein de consommer du soja
- **Elle recommande** à la population générale de ne pas dépasser 1 mg d'isoflavones par kg de poids corporel et par jour. Au-delà, elle n'indique pas de risque mais une incertitude quant à l'innocuité d'une consommation plus importante. Cette limite, équivaut à des quantités de produits à base de soja rarement atteintes en pratique

UTILISATION DU SOJA EN RESTAURATION



Le soja est présent dans quelques produits agroalimentaires

- **À base de viande** pour leur donner de la texture
- **Végétariens** pour apporter une quantité de protéines suffisantes par portion

Progressivement, de nouveaux référencements menés par le service Achats permettront d' étoffer notre catalogue avec des produits dépourvus de soja afin de pouvoir s'adapter aux orientations de chaque client sur le sujet

A VOS ANIMATIONS ! A L'ECOLE LOUISE MICHEL



ATELIER DE DECOUVERTE DE LEGUMES ET DE FRUITS



- **Cible :** maternelles toute section
- Par groupe de 10 enfants
- Dans une petite salle à part de la salle à manger pour faciliter l'attention des enfants.
- Découverte visuelle, sensorielle (odorat), gustative et éducative.
- Temps : 5 minutes environ par groupe
- Sur le temps de la pause méridienne



L'année dernière était la découverte du chou fleur et de la mangue

VISITE DES PARENTS ELUS DANS LA CUISINE CENTRALE ELIOR



vendredi 30 janvier