TABLES DES MATIÈRES

SOJA, AMI OU ENNEMI DE NOTRE SANTÉ ?

Eloge de «The whole Soy Story» 13

Préface du Docteur Christian Tal Schaller 19

Préface de Corinne Gouget. 23

Remerciements 27

Une brève histoire du soja 31

Le soja en orient 33

Le soja va vers l'ouest 41

La stratégie d'expansion du soja 51

Les différentes variétés de soja 59

Des Fèves jaunes, des gousses vertes et des yeux noirs 61

Les bons vieux sojas, produits de tradition 69

Le pseudo lait et le pseudo fromage, alternatives aux produits laitiers . . 87

Les produits au soja «made in usa»: les produits de première génération 103

Les produits au soja «made in usa»: les produits de deuxième génération 111

L'huile et la margarine de soja: des graisses qui viennent de la terre . . 125

La lécithine de soja: un sédiment très rentable 141

Des processus de fabrication pas très fiables 149

Le lait qui mène tout droit à la catastrophe. 163

Les macronutriments du soja 183

La protéine de soja le scoop 185

La graisse de soja raccourcit la vie 205

L'hydrate de carbone du soja, facteur de flatulences 223

Facteurs antinutritionnels dans le soja 233
Les inhibiteurs de protéase du soja 235
Phytates, des chélateurs 255
Les lectines, glutines « sado » 271
Les saponines, savon dans votre bouche 283
Les oxalates, jeter des pierres 289
Les métaux lourds 293
La toxicité du manganèse 295
La toxicité du fluorure : fluorose dentaire et mentale 305
La toxicité de l'aluminium : un frein à la santé 313
Les allergènes du soja : choc de la nouveauté 319
Les allergies au soja en augmentation 321
Le défi du « sans soja » 339
Les œstrogènes de soja 345
Un désastre pour les hormones 345
Les phytoœstrogènes 347
Cinquième colonne de l'alimentation 347
Le soja et la thyroïde, Une douleur dans le cou 363
Lait de soja en poudre pour nourrissons : Limitation des naissances pour bébé ? 385
Soja et système reproducteur sujet de mécontentement 413
Le soja et le cancer : de grands espoirs et un grand battage médiatique 437
La fondation Weston A. Price 459