

## **Les applications utiles de la lécithine de soja**

**A condition qu'elle soit d'une qualité irréprochable et sans OGM, la lécithine de soja, une substance grasse spéciale, peut être utilisée comme complément alimentaire de haute qualité en médecine complémentaire. Elle le doit notamment à sa capacité d'émulsification des graisses et au fait qu'elle est une source de phospholipides spéciaux qui sont si importants pour les membranes cellulaires. Quelles sont les principales indications de la lécithine?**

### **Qu'est-ce que la lécithine?**

La lécithine est une substance grasse qui est principalement extraite des germes de soja ; moins souvent des graines de tournesol et des œufs. La lécithine est une excellente source de phospholipides : il s'agit de substances grasses spéciales, composées d'une part de deux acides gras (pour la plupart insaturés) et d'autre part d'un groupe phosphoreux, principalement lié la choline ou l'inositol, substances émulsifiantes appartenant au groupe des vitamines B.

### **L'émulsifiant par excellence**

Les phospholipides ont pour particularité d'être lipophiles ou liposolubles d'une part (ceux des acides gras) et hydrophiles ou hydrosolubles d'autre part (ceux du groupe du phosphore). Grâce à ce dernier groupe, la lécithine, bien qu'elle soit principalement constituée d'acides gras, est bien soluble dans l'eau. Mais surtout, elle agit comme un excellent « émulsifiant » : elle a la capacité de maintenir les graisses en solution dans un environnement aqueux en veillant à ce qu'elles soient divisées en petites gouttelettes de graisse et ne précipitent pas sous la formation de grumeaux. C'est pourquoi la lécithine est souvent utilisée comme agent anti-agglomérant dans l'industrie alimentaire, comme ingrédient dans les sauces, les vinaigrettes, les pâtes à tartiner, etc ...

### **Prévention des maladies cardiovasculaires**

En raison de ses excellentes propriétés émulsifiantes, la lécithine est souvent utilisée pour aider à prévenir les maladies cardiovasculaires. Parce qu'en tant qu'émulsifiant, elle aide à maintenir le cholestérol LDL dans le sang en solution, cette graisse ne pourra pas se déposer aussi rapidement sur la paroi vasculaire et contribuera moins à l'obstruction des artères. Le processus

d'athérosclérose (artériosclérose) sera donc ralenti. En outre, la lécithine stimule également le métabolisme du cholestérol dans le foie: non seulement elle réduit le taux de cholestérol total, mais elle améliore également le rapport entre le cholestérol HDL « toujours bon » et le cholestérol LDL « parfois mauvais ».

### **Nourrit et renforce les nerfs**

Pour que les cellules nerveuses de notre corps soient capables de bien transporter les stimuli et aussi de libérer facilement des substances de signalisation ou « neurotransmetteurs », une composition optimale de leurs membranes cellulaires est primordiale. Sachant que les membranes cellulaires sont principalement constituées d'une double couche de phospholipides, la prise de lécithine comme complément alimentaire et source optimale de phospholipides contribue donc à un bon fonctionnement du système nerveux et en particulier du cerveau. En particulier, la lécithine peut améliorer la mémoire à court terme, augmenter la concentration, aider à surmonter les difficultés d'apprentissage et promouvoir une attitude positive. La lécithine a également sa valeur dans les premiers stades de la démence et dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

### **Protection et détoxification du foie**

Une composition optimale des membranes cellulaires dans le foie est également importante, car celles-ci constituent en fait la première barrière contre toute substance nocive absorbée dans les intestins et servent de milieu par lequel les nutriments sont absorbés et les substances toxiques sont sécrétées. Grâce à l'apport de lécithine (ou de la phosphatidylcholine qui en est isolée), les cellules du foie sont capables de mieux absorber les nutriments utiles, d'éliminer les déchets et de se protéger contre les substances nocives. La choline et l'inositol de la lécithine, composants de la vitamine B, favorisent également la fonction hépatique. La lécithine (ou phosphatidylcholine) peut donc aider à réparer les dommages causés aux cellules du foie, par exemple après une consommation excessive d'alcool, lors de la prise de médicaments ou en cas d'inflammation du foie ou d'hépatite.

### **Une meilleure digestion des graisses, moins de calculs biliaires**

Le foie produit également un liquide émulsifiant spécial: la bile. À chaque repas riche en graisses, ce liquide jaunâtre est sécrété par les voies biliaires et par notre vésicule biliaire dans l'intestin grêle. La bile aide ensuite à la digestion des graisses en les divisant en petites gouttelettes ou en les

émulsionnant. Lorsque la bile est insuffisante ou de mauvaise qualité, entraînant la formation de calculs biliaires, la lécithine peut venir à la rescousse en tant qu'émulsifiant. La lécithine favorise alors la digestion des graisses et empêche la formation de nouveaux calculs biliaires.

### **Combustion et répartition optimale des graisses**

En fait, la lécithine, en tant qu'émulsifiant, favorise la solubilité de toutes les graisses dans le sang. De cette façon, les graisses ne sont pas stockées aussi rapidement dans les tissus et sont transportées davantage dans le corps et mieux brûlées en énergie. Données intéressantes pour les athlètes qui doivent passer à la combustion des graisses après avoir brûlé des glucides ou pour les personnes en surpoids. De plus, outre la diminution du taux de graisse dans le sang (ce qu'on appelle les triglycérides), la répartition des graisses corporelles s'améliorera également : au cours d'une cure d'amincissement, les graisses peuvent être « détachées » dans les zones difficiles comme les fesses et les cuisses.

### **Utilisation et qualité**

La lécithine est donc un complément alimentaire polyvalent qui contribue à la prévention naturelle des maladies cardiovasculaires, et qui est utile dans l'approche des taux de cholestérol et de triglycérides élevés dans le sang, les maladies du foie, l'obésité et la réduction des fonctions cérébrales. La lécithine est principalement administrée sous forme de granulés de lécithine de soja, à raison d'une à deux cuillères à café ou une cuillère à soupe trois fois par jour, ajoutés à du yaourt, du fromage blanc, du jus de fruit, de la soupe, du muesli ou des céréales pour le petit déjeuner. La lécithine ne doit jamais être chauffée ! Il est également important que la lécithine soit bien isolée de la lumière et de l'air, sinon les acides gras insaturés qu'elle contient peuvent s'oxyder. Bien sûr, la qualité de la lécithine de soja est également très importante : elle doit certainement être extraite de soja génétiquement non modifié ou « à identité préservée ». Autre remarque : la lécithine de soja ne contient pas de « phytoestrogènes ». La lécithine de soja peut donc être prise sans problème par les femmes ayant des antécédents de troubles oestrogénodépendants.