



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France et ailleurs en Europe. Grâce au soutien de INRAE et de l'Institut national du cancer (INCa), il **contribue au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer**, et à la **transmission des savoirs vers les publics**.

Pour en savoir plus



Voir la vidéo

« Décrypter & comprendre : Soja et cancer du sein »

https://youtu.be/x_KFNvEaGGg



Consulter la bibliographie scientifique correspondante sur www.reseaunacre.eu



Suivre les actualités Réseau NACRe

Contact

nacre@inrae.fr

Illustrations : ©Konovalov Pavel, |Fotolia et Margouillat, |23RFConception/Réalisation : Réseau NACRe - Mis à jour en mars 2026

Décrypter & Comprendre

Soja et cancer du sein



Que sait-on des effets du soja
sur le cancer du sein ?



Avec le soutien de l'INCa



Le soja est consommé depuis des millénaires dans les populations asiatiques. Il contient des phyto-estrogènes, appelés isoflavones, qui sont naturellement présents dans tous les végétaux en petites quantités, mais très abondants dans le soja et les aliments dérivés.

On prétend souvent que le soja exercerait un effet favorable ou défavorable sur le cancer du sein. **Mais qu'en est-il réellement ?**

Le soja protège-t-il ou augmente-t-il le risque de développer un cancer du sein ?

Des études menées en Asie ont observé un effet protecteur d'une alimentation traditionnelle asiatique riche en soja. Toutefois, **l'éventuel bénéfice pour la prévention n'est pas confirmé** par les grandes études de cohorte* menées en Europe ou en Amérique du Nord.

Les compléments alimentaires à base de soja seraient associés à **un risque de cancer du sein non sensible aux hormones**, ainsi qu'un **risque plus élevé chez les femmes ayant des cas de cancer du sein dans leur famille**.

Qu'en est-il pendant ou après un cancer du sein ?

Les études ne sont pas suffisantes pour prouver un bénéfice de la consommation de soja. Les précautions sont donc les mêmes qu'en prévention du cancer du sein.

À l'heure actuelle, les compléments alimentaires à base de soja sont déconseillés par les instances de santé publique.

Peut-on consommer du soja à volonté ?



Sous forme d'aliment

- ◆ C'est une source de protéines végétales de bonne qualité : **le soja peut s'inscrire dans une alimentation équilibrée et diversifiée.**
- ◆ Il peut être consommé sans excès : **en petite quantité et pas tous les jours.**
- ◆ Dose à ne pas dépasser : **maximum 1 mg d'isoflavones** par kilo de poids corporel et par jour.**
- ◆ Pendant les traitements d'un cancer du sein, les éventuels effets délétères n'ont pas été vérifiés : **les précautions de consommation s'appliquent particulièrement pendant les traitements.**
- ◆ Faire attention aux produits industriels : **beaucoup de produits contiennent du soja, sans qu'il soit mentionné sur l'étiquetage.**



Sous forme de compléments alimentaires

- ◆ Les bénéfices n'ont pas été démontrés : **il est recommandé de ne pas consommer de compléments alimentaires, en population générale, sauf indication médicale spécifique.**
- ◆ La prise de compléments alimentaires pourrait avoir des effets délétères : **chez les femmes avec un antécédent personnel ou familial de cancer du sein ou avec une hypothyroïdie.**
- ◆ Pour toute prise de compléments alimentaires à base de soja, il est **souhaitable d'en parler avec son médecin.**

*Cohorte : ensemble de personnes participant à une étude épidémiologique et dont l'état de santé est suivi dans le temps.

**100 g d'aliment dérivé du soja apporte entre 10 et 30 mg d'isoflavones.