

Les incroyables vertus

des aliments fermentés

Depuis des temps immémoriaux, les hommes ont pratiqué la fermentation, principalement dans le but de conserver les aliments, sans réellement comprendre le rôle des microorganismes impliqués dans ce processus, ni appréhender pleinement l'étendue des bienfaits de cette pratique pour la santé... Depuis lors, la science s'est intéressée de plus près à la fermentation et à ses incroyables vertus !

Comment s'opère la fermentation ?

Les aliments fermentés sont obtenus par l'action de microorganismes, principalement bactéries, levures et champignons. Ceux-ci peuvent être présents de manière naturelle dans les aliments ou leur environnement, ou être ajoutés par la main de l'homme pour démarrer le processus.

On a souvent en tête que les aliments fermentés, en particulier lactofermentés, apportent des probiotiques, bénéfiques pour le microbiote intestinal. C'est le cas, bien sûr, mais leurs bienfaits proviennent aussi de la sublimation des aliments de départ, sous l'effet de ces bactéries et microorganismes.

“ Ils surpassent la prise de probiotiques sous forme de compléments alimentaires ! ”

C'est pourquoi ils surpassent la prise de probiotiques sous forme de compléments alimentaires. Sous l'effet de ces microorganismes et des conditions de l'environnement (température, pH, taux d'humidité...), les aliments subissent une transformation qui potentialise leurs propriétés nutritionnelles et leurs bienfaits pour la santé et le bien-être humains.



Quels sont les aliments fermentés ?

La fermentation peut s'appliquer aux laits animaux et végétaux (yogourt, fromages, kéfir...), aux produits céréaliers (pain au levain, bière...) et aux légumineuses (tofu, tempeh...), aux fruits (kombucha, vinaigre...) et aux légumes (choucroute, kimchi...), ou encore aux viandes (corned beef, saucisson sec...) et aux poissons (sauce Nuoc Mam...). Les exemples cités sont relativement connus, mais on dénombre, à l'heure actuelle, environ un millier d'aliments et boissons fermentés, soit de manière traditionnelle, soit industrielle, les processus ayant été de mieux en mieux maîtrisés par le secteur agro-alimentaire.

Notons que les aliments fermentés à l'échelle industrielle subissent parfois, par commodité, une pasteurisation ou une stérilisation qui les prive malheureusement d'une partie de leurs bienfaits, notamment ceux liés à l'apport de bactéries et autres microorganismes vivants.

Ref : F.Melini & al., Health-Promoting Components in Fermented Foods : An Up-to-Date Systematic Review, Nutrients, 2019 May, 11(5) :1189.