

## LACTOFERMENTS : 10 bénéfiques

Article tiré du site :

<http://www.nicrunicuit.com/archives/2014/11/20/30996057.html>

### **10 bonnes raisons de manger des aliments fermentés**

Les aliments fermentés, il ne faut pas manger que ça ! Ils doivent faire partie d'une alimentation variée et équilibrée. Le mieux est d'en consommer de petites quantités régulièrement, et ce n'est pas difficile : quelques **légumes fermentés** ajoutés dans une salade, un peu de jus mis au dernier moment dans une soupe, quelques **cornichons ou pickles** pour accompagner une viande, un peu de **chutney** avec le fromage... au lait cru bien sûr. Un **yaourt** en dessert, du **pain au levain**, une **bière non pasteurisée** de temps en temps, une rondelle de saucisson, un verre de **kéfir** ou de **kombucha**, le choix est vaste et il y en a pour tous les goûts !



Dans le passé ces aliments ont permis à l'humanité de survivre à des périodes de vaches maigres, des épidémies, des famines, des mauvaises récoltes : ceux qui en mangeaient survivaient mieux que les autres. C'est peut-être ainsi que, par sélection, le goût du fermenté s'est transmis jusqu'à nous.

Aujourd'hui les famines sont rares, mais voici les 10 meilleures raisons de les mettre au menu.

#### **1. Ils facilitent la digestion**

Les bactéries qui font fermenter les aliments agissent comme une prédigestion. Elles fabriquent des enzymes qui transforment les grosses molécules organiques en molécules plus petites. Elles facilitent l'assimilation des amidons et des protéines en scindant les protéines crues en acides aminés aisément assimilables et les amidons et les sucres complexes en sucres simples. Lorsqu'on vieillit, la production d'acide chlorhydrique est réduite, ce qui signifie que l'estomac est moins capable de digérer correctement la nourriture. Les aliments lactofermentés stimulent la production de l'acide chlorhydrique, tout en protégeant l'intégrité de la muqueuse de l'estomac. Ils rendent les fibres moins irritantes pour les intestins.

#### **2. Ils sont une source de vitamine C**

Un légume lactofermenté contient 10 fois plus de vitamine C que le même légume frais. Cette vitamine commune et répandue, surtout dans les fruits frais, les agrumes, les légumes, est l'un des nutriments les plus importants pour le système immunitaire, la santé de la vision, des dents, et pour gérer le stress. Au temps de la marine à voile, les navires qui emportaient des tonneaux de choucroute et de cornichons avaient leurs équipages indemnes du scorbut. Les autres étaient décimés par cette maladie.

#### **3. Ils sont une source de vitamines K, PP et B**

La présence de lactobacilles qui vont aller s'installer dans l'intestin crée ces vitamines. La K, synthétisée par les bactéries des fromages et des végétaux, est utile pour lutter contre l'ostéoporose. La PP, aussi appelée B3 sert à lutter contre la pellagre, est synthétisée par des levures, dont la levure de bière. Les vitamines du groupe B combattent tout un tas de symptômes allant du stress aux maladies cardio-vasculaires, et protègent le système nerveux et la croissance des cellules. Le kombucha, le tempeh, la levure en sont très riches.

## LACTOFERMENTS : 10 bénéfiques

---

### **4. Ils sont une source de choline**

La choucroute contient de la choline qui est un nutriment essentiel que nous ne consommons pas assez. C'est un acide aminé nécessaire à une bonne santé du foie, du cœur et de la membrane des cellules. Il produit de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui contribue à la mémoire et, d'après certaines études, serait aussi protecteur contre la maladie d'Alzheimer.

### **5. Ils sont riches en minéraux**

La lactofermentation augmente la biodisponibilité des minéraux présents dans les produits alimentaires, tels que le manganèse, le calcium et le potassium. Ils favorisent l'équilibre sodium-potassium et contrairement à ce qu'on pense, ils n'acidifient pas l'organisme.

### **6. Ils sont antiseptiques**

Les lactobacilles sont en concurrence avec les bactéries nocives telles que Shigella, Salmonella, E. coli etc. L'acide lactique empêche ces pathogènes de survivre. La consommation de légumes fermentés à un rythme régulier protège contre ces agents pathogènes. La FAO (Organisme des Nations Unies pour l'Agriculture) recommande aux mères de pays en voie de développement, où l'hygiène absolue n'est pas possible, de faire fermenter les bouillies des bébés afin de leur éviter les diarrhées et les dysenteries qui atteignent les bébés nourris avec des bouillies non fermentées.

### **7. Ils détoxifient**

Les aliments fermentés fournissent une forme biodisponible de bactéries bénéfiques, ce qu'on appelle les «probiotiques». Ces probiotiques sont quelques-uns des meilleurs chélateurs disponibles, c'est à dire qu'ils sont capables d'éliminer les toxines et les métaux lourds de l'organisme. Ils éliminent aussi l'acide phytique présent dans les céréales. Celui-ci empêche l'organisme d'assimiler les minéraux comme le fer ou le calcium. Les probiotiques peuvent aussi atténuer l'action de certains pesticides, et des nitrates. L'acide lactique présent dans les conserves lactofermentées empêche la spore responsable du botulisme de se développer. Plus extraordinaire encore, la fermentation est capable d'annihiler l'effet de poisons comme celui produit par le poisson fugu, qui est l'un des plus toxiques au monde.

### **8. Ils participent au bon fonctionnement de l'intestin**

Les microbes qui font fermenter les aliments font partie de ceux qui sont présents dans notre flore intestinale. Ils participent à la régularisation du transit et à la désinfection de l'intestin car ils combattent les pathogènes responsables de putréfactions, donc de ballonnements, de constipation ou de diarrhées. Le bon fonctionnement de l'intestin est essentiel pour la santé en général.

### **9. Ils renforcent notre système immunitaire**

Notre système immunitaire est principalement constitué par le microbiote, ces milliards de bactéries qui vivent sur et dans notre corps. Ce sont elles qui attaquent les intrus en première ligne, et si nos globules blancs doivent intervenir, c'est parce qu'elles ont échoué. Nous sommes en permanence attaqués par des pathogènes mais la plupart du temps nous n'en avons même pas conscience parce que le microbiote fait bien son travail. S'il est déficient, nous tombons malades. Les aliments fermentés apportent des bactéries qui enrichissent le microbiote et le diversifient.

### **10. Ils nous apportent de l'énergie**

Les bactéries lactiques transforment les sucres et cette réaction forme les molécules d'adénosine triphosphate (ATP) dans notre corps, qui fournissent l'énergie nécessaire pour le fonctionnement de notre métabolisme.

Alors ? Qu'allez-vous manger ou boire de fermenté aujourd'hui ?