

Qu'est-ce qui se cache derrière l'engouement pour les produits laitiers fermentés?

- Santé

31.08.2023

Kombucha ou kimchi, kéfir ou skyr... La fermentation est un sujet hot! Mais que signifie vraiment la fermentation? Et qu'est-ce qui fait la spécificité des produits laitiers? Ces produits populaires sont-ils loués à juste titre pour leurs effets santé? Let's find out!

Qu'est-ce que la fermentation?

Il faut savoir que la fermentation n'est pas neuve. C'est l'un des processus biotechnologiques les plus anciens utilisés pour conserver plus longtemps nos aliments, mais aussi pour en améliorer le goût et la texture. En résumé: lorsqu'on ajoute des bactéries, des levures ou parfois même des moisissures à des produits, des transformations spécifiques se produisent dans l'aliment, de sorte que des paramètres variés peuvent changer, comme le degré d'acidité, le goût, la texture, l'odeur, la digestibilité et la longévité. Les micro-organismes peuvent être déjà présents, ou peuvent être spécifiquement ajoutés. Quoi qu'il en soit, la fermentation est un processus naturel. La palette de micro-organismes disponibles qui peuvent être utilisés lors des fermentations permet d'obtenir un éventail d'arômes typiques et de caractéristiques de qualité dans différents produits fermentés: cela va des produits de viande (le salami par exemple), à la bière, au vin, au pain au cidre, à la choucroute ou à une gamme de produits laitiers, voire même à des produits japonais, comme le kombucha, le kimchi, le miso et le tempé.

Produits laitiers et fermentation : match made in heaven

Fermenter les produits laitiers est un processus naturel. Le kéfir et le skyr sont peut-être les exemples les plus populaires de produits laitiers fermentés, mais la fermentation joue aussi un rôle important dans le yaourt traditionnel et le fromage. Différents produits caractéristiques sont obtenus en fonction des micro-organismes et des matières premières utilisés.

Dans le cas du yaourt, deux bactéries spécifiques d'acide lactique interagissent avec les composants du lait, ce qui conduit à l'obtention des arômes et de la texture spécifique de ce produit. Une interaction unique entre des bactéries d'acide acétique, des bactéries d'acide lactiques et des levures interviennent pour fermenter le lait en kéfir. Dans certains fromages, du dioxyde de carbone est produit lors de la fermentation, ce qui crée des trous dans le fromage. En outre, nombre de fromages contiennent différentes sortes de moisissures ou de bactéries responsables de l'aspect caractéristique, mais davantage encore des arômes du fromage : c'est le cas des fromages à croûte fleurie à l'aspect blanc et duveteux, aux fromages bleus à pâte persillée ou de la croûte rouge-orangée des fromages à tartiner comme le fromage d'Herve.

Des bienfaits santé selon une étude récente

La tendance à consommer davantage d'aliments naturels, artisanaux et traditionnels peut expliquer une partie de la popularité des produits laitiers fermentés. Mais les avantages santé sont souvent évoqués également. La fermentation permet de produire des substances susceptibles d'avoir des effets positifs dans la prévention de maladies dites 'de civilisation' comme le diabète, l'hypertension et le cancer. En outre, de plus en plus d'études scientifiques témoignent de l'importance de la présence de micro-organismes vivants pour la santé intestinale et le renforcement du système immunitaire. Ces avantages santé potentiels sont d'ores et déjà prometteurs. De plus amples études sont en cours et nous ne pouvons qu'encourager ceci en tant que secteur laitier !

Quoi qu'il en soit, il ne fait déjà aucun doute que la fermentation facilite la digestion du lactose. Lors de la fermentation, le lactose est déjà fractionné en tout ou en partie, de sorte que les produits fermentés contiennent de plus faibles teneurs en lactose. En ce qui concerne le yaourt, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a en outre confirmé que les micro-organismes améliorent encore la digestion du lactose qui subsiste dans le yaourt. Pour en savoir plus au sujet de l'intolérance au lactose ?

[Savoir plus au sujet de l'intolérance au lactose ?](#)