

Quels sont les bienfaits des aliments fermentés ?

Publié le 26/04/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les aliments fermentés, qu'est-ce que c'est ?

Si nous prenons l'exemple d'un chou, laissé à l'air libre, il finira par se putréfier. Découpé et placé dans un bocal rempli d'eau et de sel, il fermentera et deviendra de la choucroute.

La fermentation est avant tout **un moyen de conservation qui concerne une catégorie très vaste d'aliments** : fruits, légumes, céréales et légumineuses, viandes, poissons, produits laitiers ou encore certaines boissons.

En réalité, **il n'y a pas un mais plusieurs procédés de fermentation** en fonction de la substance qui est fabriquée. La fermentation permet de transformer, grâce à l'action de micro-organismes (levures, bactéries, moisissures...), les sucres naturellement présents dans les aliments en acide lactique (yaourt, pain, levain, choucroute...), ou encore en alcool (vin, bière, cidre...).

Une source de ferments lactiques et de nutriments naturels

Les aliments fermentés possèdent de nombreux bienfaits puisque **lors du processus de fermentation, les micro-organismes** (levures, bactéries...) **fabriquent des vitamines, des acides aminés ou encore développent des ferments lactiques** également appelés probiotiques. Ces derniers jouent un **rôle essentiel dans l'équilibre microbien du système digestif**.

Si l'on reprend l'exemple du chou, lorsqu'il est fermenté, sa teneur en ascorbigène, un précurseur de la vitamine C, est plus important que lorsqu'il est cru.

La lacto-fermentation (effectuée par des bactéries lactiques) permet également **d'augmenter la biodisponibilité des minéraux** tels que le manganèse, le potassium ou le calcium.

Attention cependant à ne pas abuser des aliments fermentés, cela peut en effet générer des inconforts digestifs chez certaines personnes. **Ils peuvent être consommés tous les jours mais en petites quantités, au sein d'une alimentation variée et équilibrée.**

Le grand retour des aliments fermentés dans nos assiettes

La **fermentation**, jusqu'alors boudée en cuisine, **réapparaît même au menu de certains chefs étoilés**. Yannick Alléno, chef français trois étoiles, revendique l'intérêt des aliments fermentés dans sa cuisine imaginant des recettes qui mêlent qualités gustatives remarquables et propriétés diététiques.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort intestinal ,

Attention aux désordres intestinaux !

16/05/2019

5 minutes de lecture

Les changements de température observés ces dernières semaines marquent l'apparition de désordres intestinaux. Les derniers indicateurs des réseaux de surveillance sanitaire placent certaines régions françaises en alerte rouge. Découvrez nos conseils pour éviter ces troubles intestinaux ou mieux réagir quand on y est confronté.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort intestinal ,

Cet été, préservez votre équilibre intestinal

16/05/2021

2 minutes de lecture

En été, où les changements d'alimentation et les voyages peuvent mettre à rude épreuve notre sphère intestinale.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021

6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)