

Sources : Aujourd'hui.com

Aliments riches en Probiotiques

Les yaourts et le lait fermenté sont l'une des meilleures sources de probiotiques. Le yaourt, c'est en fait du lait fermenté par deux bactéries spécifiques : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Tous les laits fermentés avec d'autres bactéries ne peuvent porter l'appellation de yaourt. Chaque bactérie a ses indications spécifiques sur la flore intestinale. Ainsi, le bifidus aide à réguler le transit alors que le *L.casei* renforce les défenses immunitaires.

Le kéfir est également une excellente source de bactéries lactiques et de levures. C'est une boisson naturellement gazeuse, obtenue par fermentation de graines de kéfir dans le lait (on parle alors de kéfir de lait) ou dans de l'eau sucrée et fruitée (le kéfir d'eau). Elle est largement consommée par les populations du Caucase. Aujourd'hui, on en trouve aussi dans les magasins bio.

La levure de bière ou *Saccharomyces boulardii* est composée de champignons microscopiques. Elle est considérée comme un probiotique. A condition de choisir de la levure de bière vivante ou revivifiable, séchée à froid, et non de la levure de bière inactive (qui est la plus courante dans les magasins). On la trouve sous forme de comprimés. Photo : levure de bière revivifiable Melvita.

Le pain au levain est une bonne source de probiotiques. Pourquoi ? Parce qu'il est fabriqué avec du levain naturel et non de la levure chimique. De plus, il se conserve mieux et a un goût incomparable. Essayez-le !

Certains aliments dérivés du soja contiennent également des probiotiques. Au menu donc : shoyu et tamari (les « vraies » sauce soja) mais aussi miso, tempeh ou natto. Direction les magasins bio pour trouver ces produits.

La choucroute, surtout crue, apporte des probiotiques car c'est un aliment lactofermenté. Les ferments lactiques se développent et transforment une partie des sucres du chou en acide lactique. Ce qui rend au passage le chou plus digeste.

Les olives sont également des aliments lactofermentés (sinon elles seraient immangeables

!) : voilà pourquoi elles contiennent des probiotiques.

La bière de garde contient également des levures, sources de probiotiques, contrairement à la bière ordinaire où elles sont retirées. Les bières de garde sont des bières de fermentation haute, à l'origine fabriquées dans les fermes. De couleur ambrée, blonde, dorée ou brune, elles ont un goût marqué et une forte teneur en alcool.

Les croûtes de fromage (ou les bleus) contiennent également de nombreuses bactéries sources de probiotiques. Préférez les vrais fromages fermiers pour en profiter au maximum ! Pour la petite histoire, sachez que les moisissures qui forment les croûtes sont de la famille des *Penicillium*, qui a donné la pénicilline, un antibiotique.

Le kombucha est une boisson fermentée à partir de bactéries et de levures dans un milieu sucré. En russe, son nom signifie « algue de thé ». En Russie, on le prépare traditionnellement avec du thé vert ou du thé noir sucré. Riche en probiotiques, il est réputé pour soigner les problèmes de digestion et de nombreux autres maux (insomnie, arthrite, fatigue...).

PREBIOTIQUES

La banane contient des fructo-oligosaccharides, considérés comme des prébiotiques. Elle apporte par ailleurs une bonne dose de magnésium ainsi que du tryptophane et de la dopamine, deux substances essentielles pour lutter naturellement contre le stress.

Grâce à sa teneur élevée en prébiotiques, l'ail est un aliment excellent pour la santé, notamment pour le système digestif. C'est un très bon antiseptique, qui « nettoie » le système digestif. Il a également des propriétés anticholestérol, anticancer...

Le topinambour est un légume à redécouvrir d'urgence. En plus de son délicieux goût, proche de l'artichaut, il est une excellente source de prébiotiques. A déguster cru pour en profiter au maximum.

Riche en fibres et en composés soufrés, le poireau est l'ami des intestins. Essayez-le cru pour profiter de toute sa richesse en prébiotiques.

Comme l'ail ou le poireau, l'oignon contient des substances prébiotiques bonnes pour les intestins. C'est également une excellente source d'antioxydants.

Le salsifis fait lui aussi partie des légumes riches en prébiotiques. Goûtez-le cru pour en profiter au maximum !

Les asperges sont les amies de notre flore intestinale. Ce légume est également une excellente source d'antioxydants.

Le blé et tous les produits qui en sont dérivés (comme la farine) est une très bonne source de prébiotiques. A consommer par exemple sous forme de pain au levain naturel !

L'artichaut est une excellente source d'inuline, un sucre qualifié de prébiotique car il n'est pas digéré mais utilisé par les bonnes bactéries de l'intestin pour se développer. L'artichaut est par ailleurs une bonne source d'antioxydants, essentiels pour lutter contre les radicaux libres à l'origine de plusieurs maladies. Il apporte également des fibres alimentaires en grande quantité, solubles et insolubles.

Frisée, scarole, rouge, blanche... la chicorée sous toutes ses formes présente de nombreux bienfaits pour notre flore intestinale. Son secret : ses fructanes (inuline), des sucres aux propriétés prébiotiques. Source : « Nous avons tous besoin de probiotiques », Danièle Festy, éditions Leduc.s.