Les probiotiques comparés aux aliments fermentés

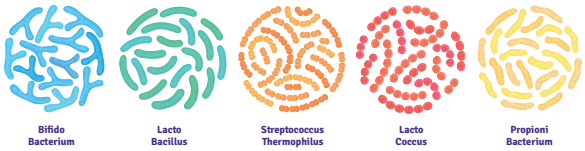
CDHF.ca

Les personnes pensent souvent que les aliments fermentés et les probiotiques sont la même chose, mais ils diffèrent de nombreuses façons! Analysons-les.

Que sont les probiotiques?

Que sont les aliments fermentés?

Que sont-ils et quels sont leurs bienfaits pour la santé?

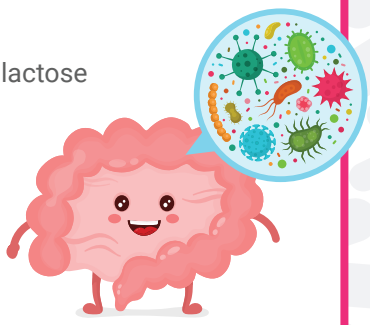


Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, confèrent des bienfaits pour la santé de l'hôte.

Chaque probiotique est unique, possède un but très précis, se présente sous des types ou des souches spécifiques qui aident à gérer certains troubles particuliers.

- Réduire la diarrhée associée aux antibiotiques
- Gérer les symptômes du SCI, comme le ballonnement et les habitudes intestinales
- Aider à digérer les fibres ainsi que d'autres nutriments

Les aliments fermentés sont des aliments ou des boissons qui ont été produits par prolifération microbienne contrôlée. Les produits laitiers fermentés, comme le yogourt, confèrent certains bienfaits pour la santé :



- Digestion améliorée du lactose
- Gestion du poids
- Amélioration de la santé osseuse
- Amélioration de la pression artérielle
- Risque réduit de maladie cardiaque
- Risque réduit de diabète de type 2
- Risque réduit de cancer du côlon

Sous quelles formes se présentent-ils?

Les probiotiques se présentent sous différentes formes. On peut les retrouver dans certains aliments, comme le yogourt et le kéfir probiotiques, ou sous forme de comprimé ou de poudre.

YOGOURT PROBIOTIQUE | KÉFIR PROBIOTIQUE | COMPRIMÉ | POUDRE

Ils incluent des aliments comme le yogourt, le kéfir, la choucroute et le miso, entre autres.

Faits importants!

Toutes les personnes n'ont pas à prendre un probiotique pour maintenir la santé générale de leurs intestins.

Il est important de discuter avec votre médecin, pharmacien ou diététiste avant de prendre un probiotique. Ensemble, vous pouvez sélectionner le probiotique approprié qui convient le mieux à votre état.

Faits importants!

Selon l'aliment, certaines espèces de bactéries, de levures et de moisissures entraîneront la fermentation. Les microbes qui provoquent la fermentation peuvent encore être vivants dans certains aliments fermentés. Par contre, d'autres aliments qui subissent une fermentation sont ensuite traités par pasteurisation, fumage, cuisson ou filtrage, ce qui détruit les microbes actifs.

Les probiotiques comparés aux aliments fermentés

CDHF.ca

Les aliments fermentés qui contiennent des microbes vivants :

- Yogourt
- Kéfir
- Choucroute non cuite
- Kimchi traditionnel

Les aliments fermentés qui ne contiennent pas des microbes vivants :

- Bière et vin
- Pain au levain
- Chocolat
- Tempeh

Est-ce que tous les aliments fermentés contiennent des probiotiques?

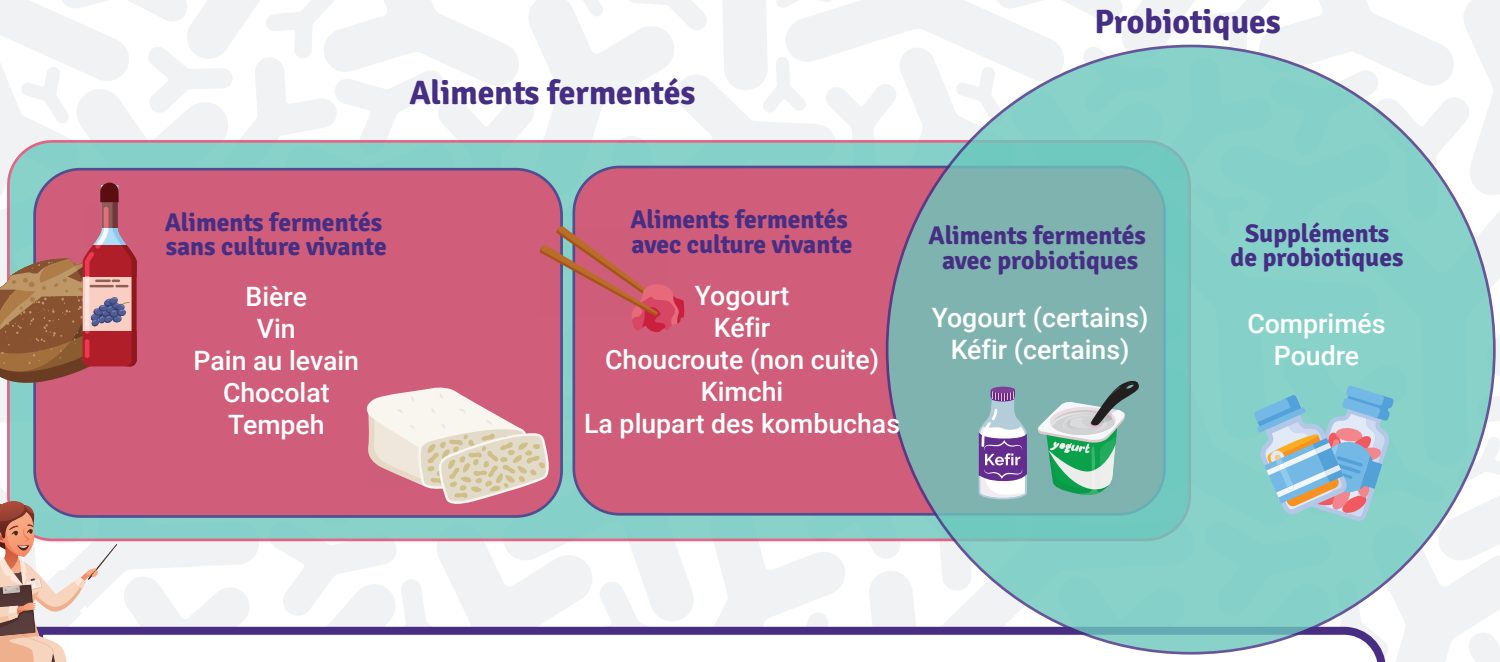
Non.

Ce ne sont pas tous les aliments fermentés qui utilisent les souches de microbes qui se sont avérées apporter des bienfaits à notre santé, ou qui peuvent survivre au voyage à travers les intestins.

+

Les aliments fermentés ne possèdent pas tous les quantités adéquates de microbes pour se qualifier comme un probiotique!

Consultez notre tableau pratique à titre de référence :



Essayez toujours de vous informer sur les aliments fermentés que vous consommez et de consulter un professionnel de la santé si vous cherchez à ajouter des aliments fermentés à votre alimentation pour traiter des affections spécifiques.

Références :

Hill, C., Guarner, F., Reid, G., Gibson, G.R., Merenstein, D.J., Pot, B., Morelli, L., Canani, R.B., Flint, H.J., Salminen, S., Calder, P.C., & Sanders, M.E. (2014). The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 11(8), 506-514. https://doi.org/10.1038/nrgastro.2014.66.

Alliance for Education on Probiotics (AEProbio). (2021). Understanding probiotics. Téléchargé le 6 mars 2021 de http://www.aeprobio.com/understanding-probiotics/.

Dimidi, E., Cox, S.R., Rossi, M., & Whelan, K. (2019). Fermented foods: Definitions and characteristics, impact on the gut microbiota and effects on gastrointestinal health and disease. Nutrients, 11(8), 1806. https://doi.org/10.3390/nu11081806.

Melini, F., Melini, V., Luziatelli, F., Ficca, A.G., & Ruzzi, M. (2019). Health-promoting components in fermented foods: An up-to-date systematic review. Nutrients, 11(5), 1189. https://doi.org/10.3390/nu11051189.

Kok, C.R., & Hutkins, R. (2018). Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria. Nutrition Reviews, 76(Suppl 1), 4-15. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy056.

Savaiano, D.A., & Hutkins, R.W. (2020). Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. Nutrition Reviews, 0(0), 1-16. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa013.

Gut Microbiota for Health (GMFH). (2018). New Gut Microbiota for Health infographic on fermented foods and gut microbiota. Téléchargé le 8 mars 2021 de https://www.gutmicrobiotafor-health.com/new-gut-microbiota-health-infographic-fermented-foods-gut-microbiota/.

Mai 2021 Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention à caractère éducatif sans restriction d'Activia.