

## Santé dans l'assiette

# Les aliments fermentés, copains de vos intestins

Les chercheurs tentent de mieux cerner les bienfaits des kéfir et kimchi.

Romarc Haddou

Ils contentent les estomacs dans le monde entier, jusqu'à revêtir une importance culturelle dans certaines régions du globe, et pourtant leurs effets sur notre santé restent difficiles à décrypter. Eux, ce sont les aliments fermentés.

Il y a le vin, le fromage et le chocolat, bien sûr, mais aussi le café, la choucroute, la bière, le kéfir, ou encore le miso, le kimchi et les cornichons. «En Suisse et en Europe, 15% à 20% des aliments que nous mangeons sont fermentés, chiffre Guy Vergères, responsable du groupe de recherche «Biologie nutritionnelle fonctionnelle» à l'Agroscope. Depuis quelques années, nous constatons un regain d'intérêt des consommateurs pour cette méthode de conservation ancestrale. En parallèle, de nombreux travaux scientifiques tentent de mieux cerner son influence sur la santé humaine.»

L'intérêt majeur des aliments fermentés résiderait dans leurs qualités probiotiques, ces micro-organismes (ou «bonnes bactéries») qui facilitent la digestion, l'absorption des aliments, et qui protègent contre les maladies. «C'est simple, tous les probiotiques qui sont copains avec notre tube digestif sont présents dans ces aliments», résume Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste et professeure ordinaire à l'Institut et Haute École de la santé La Source.

## Anti-inflammatoires?

Est-ce à dire que les aliments fermentés sont bons pour la santé? «Ils ont un impact positif, par exemple en produisant des vitamines et en facilitant la digestion, mais nous ne savons pas encore quelle est l'ampleur de cet impact. Chez qui ça marche? Comment? L'effet est là mais les modalités individuelles ne sont pas claires», répond Guy Vergères.

Dominique Truchot-Cardot souligne «des bénéfices au niveau de la digestion, une meilleure disponibilité des bionutriments et un supposé renforcement du système immunitaire même si la mé-



Au-delà des qualités probiotiques, opter pour la fermentation, c'est s'affranchir des conservateurs industriels présents dans les aliments ultratransformés. GETTY IMAGES

canique n'est pas claire». La fermentation permettrait également de maintenir, voire d'augmenter la valeur nutritive des aliments. Sans compter que certains produits comme le kéfir et le kimchi auraient des propriétés anti-inflammatoires.

«Les effets de l'alimentation sont toujours difficiles à étudier. Pour être catégorique, il faudrait exclure tous les autres paramètres et donc isoler l'individu de son environnement, ce qui n'est pas possible, explique Guy Vergères. Beaucoup d'études suggèrent

néanmoins des effets positifs. Par exemple, un allégué de la Food and Drug Administration (aux États-Unis) basé sur 30 études observationnelles indique que trois portions de yaourt par jour pourraient réduire le risque de diabète. Mais les évidences scienti-

ques sont limitées, car il manque des données d'études interventionnelles.»

Il faudrait aussi envisager les bienfaits indirects. «La fermentation est un mode de conservation préférable aux conservateurs industriels. Vous n'allez pas sauver quelqu'un avec des aliments fermentés, mais il faut envisager cette méthode comme un retour vers une alimentation que l'on contrôle, que l'on prépare soi-même et qui ne nous rend pas malades, contrairement aux produits ultratransformés», vante Dominique Truchot-Cardot.

Sur ce point, les spécialistes précisent qu'il faut faire attention aux faux amis, fermentés mais industriels. Si les yaourts présentent un intérêt, il serait néfaste de se gaver de petits pots bourrés de sucres ajoutés. De même, boire de la bière ou du vin toute la journée ne donnera pas d'excellents résultats...

## «Un microbiote intestinal in vitro»

«Les aliments fermentés sont des aliments dont la composition moléculaire a été modifiée par les enzymes d'un micro-organisme, par exemple des bactéries ou des levures. Dans l'absolu, tous les aliments peuvent l'être», rappelle Guy Vergères, responsable du groupe de recherche «Biologie nutritionnelle fonctionnelle» à Agroscope. C'est par exemple le cas du lait, que l'on peut transformer en

fromage ou en yaourt. Quel lien avec notre microbiote intestinal? «Les bactéries qui fermentent les aliments ne sont pas les mêmes que dans notre intestin, mais elles vont produire les mêmes molécules, c'est tout l'intérêt de la fermentation en termes d'impact sur notre santé», répond le spécialiste. Imaginons qu'une personne a des déficiences en termes de réactions enzymatiques et qu'elle ne

produit pas certaines molécules. On pourrait remédier à ces carences via les aliments fermentés. Il faut donc voir la fermentation comme un microbiote intestinal in vitro.» Guy Vergères donne un exemple: «Les personnes intolérantes au lactose évitent le lait mais peuvent consommer du fromage puisque le produit a été fermenté avant d'être dégusté.» RHA



La printanière affiche de la manifestation. KIM MARKO/PR&CO

## Tous légumes dehors

### Veggie Week

Du 1<sup>er</sup> au 16 juin, sept grands restaurants genevois proposent un menu végétal.

Genève était privée de Veggie Week depuis la pandémie. Face à la demande des gourmets autochtones, l'instigatrice de la manifestation, Pamela Bächli, et sa complice, Marine Pasquier, ont décidé de remettre le couvert. Les quinze premiers jours de juin, ces dames ont proposé au gratin des cuisiniers genevois de dégainer un menu en cinq plats sans chairs animales. Les cuisiniers ont dit oui.

Le casting brille. À l'affiche de la Veggie Week 2024 scintillent six étoiles Michelin et 100 points au Gault&Millau. On retrouve des habitués de la manifestation: le Domaine de Châteauevieux de Philippe Chevrier, l'Aparté d'Amel Bedouet à l'Hôtel Royal, le Woods de Quentin Jacquemoud à l'Intercontinental ou encore le Chat Botté, où officie désormais Mathieu Croze. De nouvelles tables rejoignent le grand élan végétal: l'Atelier Joël Robuchon d'Olivier Jean au Woodward, fraîchement auréolé de deux macarons, la Micheline d'Andres Arocena et le SACHI du Mandarin Oriental et son chef, Mitsuru Tsukada.

Et on mange quoi? Ben, un dahl de lentilles, pesto de coriandre, tuile de riz, émulsion au lait de coco et curry à Châteauevieux. Une sucrine au barbecue, vinaigrette orientale, huile de poireaux et mousseline d'abricots à l'Aparté. Des gnocchis rôtis, purée de petits pois, crème de burrata et croustillant tapioca au Woods... Les menus coûtent entre 75 et 180 francs. On réserve directement auprès des établissements susmentionnés. Bons légumes à tous! Jérôme Estebe

Veggie Week, du 1<sup>er</sup> au 16 juin. [www.veggieweek.ch](http://www.veggieweek.ch)

## Le coup de fourchette

## GASTROVAUD

## À Troistorrents, la Bourgeoisie allie qualité et générosité

Entièrement rénovée il y a une année, l'Auberge de la Bourgeoisie a troqué ses armoires des familles de Troistorrents pour une ambiance cosy. Amine Chebli, formé chez Paul Bocuse, est connu dans la vallée d'Illeaz pour avoir officié précédemment à Champéry. Il mise sur des produits de saison, issus en priorité de la région, pour concocter des plats authentiques et savoureux. Au service, son épouse, Stéphanie, est aux petits soins de la clientèle.

Ici, le label «fait maison» prend tout son sens. Le chef concocte tout, des fonds de sauce à l'ultime touche des desserts. Sa cuisine, fine et généreuse, se renouvelle toutes les quatre à cinq semaines sur la carte du restaurant.

Ce soir-là, le pastrami de bœuf maison, rosé à souhait, s'accompagne d'une délicieuse sauce gribiche et d'une salade verte copieuse (32 fr.). Proposé en entrée, il pourrait aisément combler les petits appétits. Plus léger et frais, le carpaccio de tentacules de poulpe est subtilement assaisonné et rehaussé par du piment d'Espelette et un surprenant sorbet de poivron rouge (28 fr.).

En plat principal, le succulent filet mignon de porc d'Appenzell révèle sa qualité grâce à une cuisson à basse température et une délicate croûte de graines de chanvre (40 fr.). Un morceau de plus généreux, là encore, tout comme le filet de bœuf cuit à la casserole et agrémenté de miso à



Le patron et chef de cuisine Amine Chebli est à l'Auberge de la Bourgeoisie depuis une année. JEAN-PAUL GUINARD

l'ail noir (46 fr.). Tous deux sont servis avec deux petites purées, céleri et aubergine, ainsi qu'une riche garniture de carottes, asperges, courgettes et radis. Une syrah de Conthey permet d'apprécier ce moment. La carte des vins propose une petite sélection de crus valaisans et du Chablais vaudois, mais aussi de France.

Quant aux desserts, ils sont bien mis en scène. La fraise dans tous ses états propose une jolie déclinaison de textures - meringue, glace et coulis - autour du fruit (15 fr.). Le millefeuille à la vanille de Madagascar surprend par sa déstructuration (14 fr.). Délicieux, quoiqu'un peu lourd pour clore un repas aux portions aussi abondantes.

### L'adresse

**Auberge de la Bourgeoisie**  
Place du Village 24  
Troistorrents (VS)  
Tél. 024 477 24 04  
[aubergebourgeoisie.ch](http://aubergebourgeoisie.ch)  
Fermé le mardi.

Cuisine soignée et généreuse, produits locaux.

80 à 100 fr. par personne, sans les boissons.

Petite carte de vins valaisans, vaudois et français.

[www.24heures.ch/gastronomie](http://www.24heures.ch/gastronomie)