

QUESTION DIET'

Où trouver les probiotiques dans notre alimentation ?

On en trouve dans les produits fermentés comme la choucroute ou les pickles mais nos principales sources sont les produits laitiers fermentés : yaourts, laits fermentés, fromages. Un yaourt contient ainsi au moins 10 millions de bactéries vivantes. L'appellation yaourt est réglementairement réservée au lait fermenté exclusivement par 2 bactéries lactiques, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Les laits fermentés contiennent des bactéries différentes ; en France ils sontensemencés essentiellement avec des *Lactobacilles* et des *Bifidobactéries*. Il existe une grande variété de laits fermentés dans le monde, les plus connus étant le kéfir d'origine caucasienne, le koumis typique de la Mongolie et du Kazakhstan et le leben originaire du Maghreb. Quant aux fromages, ils sont également sources de probiotiques puisqu'ils contiennent des écosystèmes complexes avec des bactéries, des levures et des moisissures. Les types de microorganismes, leur quantité et leurs proportions respectives dépendent du type de fromage. **(Nutrinews Hebdo)**