

Tableau 3 ■ Teneur moyenne pour 100 grammes de produit (source : Syndifrais).

	Teneur moyenne pour 100 grammes de produit							Valeur énergétique
	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	KJ
Yaourt nature	3.5	1.2	5.2	174	57	210	114	201
Yaourt au lait entier	3.8	3.5	5.2	171	56	206	112	284
Yaourt nature 0%	4.2	traces	5.4	164	55	180	100	163
Yaourt nature sucré	3.8	1.1	14.5	160	52	195	105	347
Yaourt aromatisé au lait entier	3.2	3.2	12	140	50	190	106	372
Yaourt brassé nature	4.3	1.8	5.2	165	40	205	115	230
Yaourt brassé aux fruits	3.75	1.65	14.5	140	50	190	110	368
Yaourt au lait entier aux fruits	3.1	2.7	16.5	140	45	180	100	431
Yaourt maigre aux fruits	3.6	traces	17.2	140	45	180	100	355

► A MIEUX CONNAÎTRE LA DIGESTIBILITÉ DES MATIÈRES GRASSES

Bien que l'acidité lipolytique des bactéries lactiques soit peu élevée, il a une augmentation significative de la teneur en acides gras libres dans le yaourt. En plus, l'homogénéisation améliore la digestibilité en augmentant la surface des globules.

► ACTIVITÉ ANTIMICROBIENNE

Le yaourt a un rôle préventif contre les infections gastro-intestinales. L'intérêt du yaourt dans le traitement des diarrées infantiles a été démontré par de nombreux auteurs. En dehors de l'acide lactique, les bactéries du yaourt produisent des substances antimicrobiennes et des protéoliques, notamment des oligosaccharides.

► STIMULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'effet immunorégulateur du yaourt a été démontré. Son rôle dans l'augmentation de la production d'interférons et d'immunoglobulines et dans l'activation des lymphocytes B est attribué à *Lb. bulgaricus*.

► ACTION PRÉVENTIVE CONTRE LES CANCERS DE LA SPHÈRE DIGESTIVE

Les lactobacilles modifieraient les enzymes bactériennes à l'origine des carcinogènes (inducteurs de tumeurs cancéreuses) dans le tube digestif, inhibant ainsi la formation de ces substances pré-cancéreuses. Cet effet serait notamment attribué à la production de polysaccharides par les ferments.

► ACTION HYPOCHOLÉSTÉROLÉMIANTE

Un certain nombre d'études ont montré que la consommation de yaourt a un effet hypocholestérolémiant. Cet effet, bien que non totalement élucidé, serait dû à une synergie entre des composés du lait (acides orotique et urique) et un produit issu du métabolisme bactérien (acide 3-hydroxy-3-méthylglutarique).

Ces différentes observations montrent que le yaourt possède des propriétés nutritionnelles et physiologiques particulièrement intéressantes.

2. **Laits fermentés par une flore acidifiante autre que celle du yaourt**

Si le yaourt est le lait fermenté le plus connu, il existe un nombre considérable d'autres laits fermentés (vache, chèvre, brebis, chamelle, jument) par différents types de flore. Ces laits, obtenus selon des technologies proches de celle du yaourt, présentent une texture (liquide, filante ou épaisse) et une acidité très variables, en fonction du lait (origine, standardisation en matière sèche) et des ferments mis en œuvre. Leur durée de conservation peut atteindre jusqu'à 18 mois. On distingue les laits issus de fermentations lactiques des laits issus de fermentations lactiques et alcooliques (bactéries lactiques et levures).

4. **Laits issus de fermentations lactiques**

La fermentation met en jeu des micro-organismes (Tammine, 2002) :

de type **mésophile** : *cultured buttermilk* (États-Unis) qui, contrairement à son nom, est produit à partir de lait écrémé ; laits fermentés des pays scandinaves (Suède, Finlande, Danemark) obtenus à partir de souches mésophiles (Lactel et Lattentjök) ou de mélange mésophiles/thermophiles et dont la texture est généralement filante (Skim/Yhla-vili et Ymer) ;