

► ACTIVITÉ ANTIMICROBIENNE

Le yaourt a un rôle préventif contre les infections gastro-intestinales. L'intérêt du yaourt dans le traitement des diarrhées infantiles a été démontré par de nombreux auteurs. En dehors de l'acide lactique, les bactéries du yaourt produisent des substances antimicrobiennes et des prébiotiques, 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 précancéreuses. Cet effet serait notamment attribué à la production de polysaccharides par les ferments.

► ACTION HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTE

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 gras 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, etc.) et des ferments mis en œuvre. Leur durée de conservation peut atteindre jusqu'à dix mois. On distingue les laits issus de fermentations lactiques des laits issus de fermentations lactiques et alcooliques (bactéries lactiques et levures).

2.1. Laits issus de fermentations lactiques

La fermentation met en jeu des micro-organismes (Tamine, 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 seules (Taette et Lattmjök) ou de mélange mésophiles/thermophiles, et dont la texture est généralement filante (Skir, Vilia-viili et Ymer) ;