

Fermentation et Santé

**LES BIENFAITS
POUR LE
MICROBIOTE**


les Secrets de la Nature





ATELIERS ET CONFÉRENCE

**de l'association
LES SECRETS DE LA NATURE**



L'association Les Secrets de la Nature vous invite à plonger au cœur d'une pratique ancestrale aux multiples bienfaits pour la santé et l'environnement : la lacto-fermentation et les ferments. Nos ateliers et nos conférences ont été développés par Cecilia Tétard, ingénieure spécialisée en microbiologie de formation. Cette méthode naturelle de conservation des aliments non seulement préserve les nutriments, mais contribue aussi à renforcer le microbiote intestinal et à limiter le gaspillage alimentaire. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de développement durable

Pourquoi la lacto-fermentation ?

Préservation des aliments :

Réduire le gaspillage alimentaire en conservant vos fruits et légumes autrement.

Santé et bien-être :

Renforcez votre immunité et votre équilibre digestif avec des aliments vivants et riches en probiotiques.

Consommer mieux :

Découvrez une manière simple et économique de préparer des repas sains, locaux et respectueux de l'environnement.

Développement durable :

Adoptez des pratiques alimentaires plus responsables, en lien avec la réduction des déchets et la protection de la biodiversité.

Nos ateliers et nos conférences s'adressent à toutes et tous, de la jeunesse curieuse aux adultes soucieux de leur bien-être, en passant par les familles désireuses de retrouver le plaisir de consommer autrement.

Nous serions ravis de collaborer avec vous pour faire connaître les bienfaits de la lacto-fermentation au plus grand nombre. Ensemble, cultivons le goût du mieux-vivre et mieux-consommer !

Cécilia TETARD
Présidente
Les Secrets de la Nature

cecilia tetard

Mais d'où ça vient la lactofermentation ?

Lactofermentation est une méthode ancienne de conservation des aliments qui remonte à plusieurs millénaires. Cette technique repose sur la fermentation lactique, un processus naturel où les bactéries lactiques transforment les sucres présents dans les aliments en acide lactique. Ce processus non seulement conserve les aliments, mais il améliore aussi leurs saveurs et leurs valeurs nutritives.

QUELS SONT LES INTERÊTS POUR NOTRE SANTÉ ?

Conservation des aliments

C'est une technique ancestrale qui permet de conserver les aliments pendant de longues périodes, tout en préservant leurs qualités nutritionnelles et gustatives.

Richesse en probiotiques

Les aliments lactofermentés sont riches en probiotiques, qui sont bénéfiques pour notre flore intestinale et notre santé digestive.

Meilleure assimilation des nutriments

La fermentation rend les nutriments plus facilement assimilables par notre organisme.

Reminéralisation

Les aliments lactofermentés ont des propriétés reminéralisantes. La fermentation élimine les phytates qui entravent l'absorption de certains minéraux, permettant ainsi une meilleure assimilation du calcium, du zinc et du fer.

Richesse en vitamines

La lactofermentation préserve et même augmente la teneur en vitamines des aliments, notamment la vitamine C. Elle favorise aussi la synthèse de certaines vitamines comme la K et la B3.

Antioxydants

La lactofermentation agit comme un puissant antioxydant, favorisant l'élimination des métaux lourds.

QU'EST CE QU'UN PROBIOTIQUE ?

Un probiotique est un micro-organisme vivant (généralement des bactéries ou des levures) qui, lorsqu'il est ingéré en quantité suffisante, exerce des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels.

Les probiotiques sont naturellement présents dans les aliments fermentés comme les yaourts, le kéfir, la choucroute, et autres légumes lactofermentés. Ils contribuent à maintenir un équilibre sain de la flore intestinale, ce qui peut améliorer la digestion, renforcer le système immunitaire et potentiellement avoir d'autres effets bénéfiques sur la santé.

OÙ PEUT ON TROUVER DES PROBIOTIQUES ?

- Les aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute, kimchi).
- Des compléments alimentaires spécifiquement formulés.

QUELS SONT LES BIENFAITS DES PROBIOTIQUES ?

- Amélioration de la digestion.
- Réduction des troubles digestifs comme les ballonnements et les diarrhées.
- Renforcement des défenses immunitaires.
- Prévention de certaines infections gastro-intestinales.

A kitchen scene featuring several glass jars with metal clasps containing fermented vegetables like carrots and green beans. Fresh produce including tomatoes, onions, and green beans are scattered on a wooden cutting board in the foreground. In the background, there are more jars and fresh herbs in a wooden container.

NOS ATELIERS

LEVAIN

PAIN MAISON

KÉFIR

VINAIGRE MAISON

LACTOFERMENTATION

LEVAIN



A rustic still life photograph. In the foreground, a large, dark-crust loaf of bread sits on a piece of light-colored, slightly wrinkled fabric. To its right, a glass jar is filled with white milk. In the background, a wooden bowl contains a thick, orange-brown soup. The scene is set on a wooden surface, possibly a table, with a window in the upper left corner showing a glimpse of the outdoors. The lighting is warm and directional, coming from the window, creating soft shadows and highlighting the textures of the bread and fabric.

PAIN MAISON

LES KÉFIRS DE FRUITS



LE TIBICOS



A glass bottle with a cork stopper, containing a light green liquid. The bottle has a decorative, etched pattern of leaves and flowers. The bottle is surrounded by fresh ingredients: a slice of lemon, a sprig of rosemary, and some small white flowers. The background is a soft, out-of-focus green.

KÉFIR AU ROMARIN

A glass bottle with a cork stopper, filled with a vibrant pink liquid. The bottle has intricate cut-glass patterns. In the foreground, there are fresh green leaves and pink hibiscus flowers. The background is softly blurred, showing more of the same elements.

KÉFIR À L'HIBISCUS ET CARDAMOME



**KÉFIR AU THYM
CITRON ET LAVANDE**

VINAIGRE



LACTO FERMENTATION

A glass jar with a metal clasp lid is filled with a mixture of green leafy vegetables, likely kale or broccoli, and several bright red chili peppers. The jar is placed on a dark, textured wooden surface. In the foreground, there are fresh pieces of the same green vegetables and several whole red chili peppers scattered around. In the background, a shallow wooden bowl contains more of the green vegetables, and a wooden spoon is visible. The overall scene is lit with soft, natural light, creating a warm and rustic atmosphere.

PICKLES D'OIGNONS





**CAROTTES
LACTOFERMENTÉES
AU GINGEMBRE
ET À LA
CARDAMONE**

PICKLES DE PISSENLITS



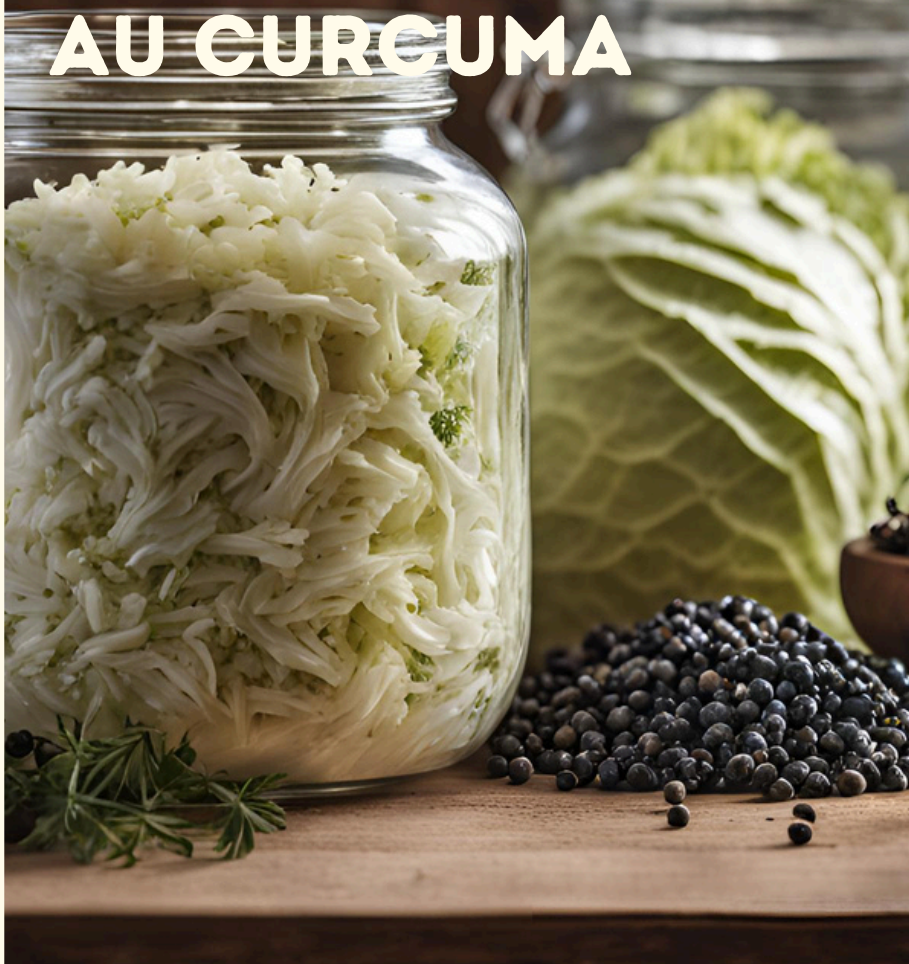


**SAUCE FERMENTÉE
AU CHOU ET
AU PIMENT**



**SAUCE FERMENTÉE
AUX CAROTTES
ET AU GINGEMBRE**

CHOUCROUTE ANTI INFLAMMATION AU CURCUMA



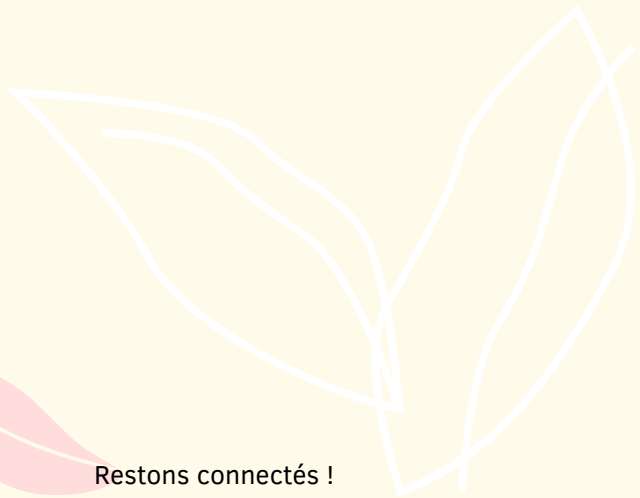
CONFÉRENCES

**LE MICROBIOTE INTESTINAL :
UN NOUVEAU FACTEUR CLÉ
DANS LA SANTÉ GLOBALE**

**MICROBIOTE ET
MALADIES INFLAMMATOIRES :
UN LIEN ÉVIDENT**

**L'AXE MICROBIOTE-CERVEAU :
RÉVÉLATIONS SUR LA DÉPRESSION**

**LIBÉREZ VOUS
DES MÉTAUX LOURDS**



Restons connectés !

Pour ne rien manquer de nos prochaines publications et actualités,

Retrouvez nous sur Instagram : [secrets_delanature](#)

Rejoignez notre groupe Facebook : [Les Secrets de la Nature](#)

