

Kéfir : mythe ou remède?

Karin Wehrmüller, Alexandra Schmid, Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne



D'où vient cette aura de légende qui entoure certains produits laitiers comme le kéfir? Peut-être du fait que contrairement aux laitages auxquels nous sommes habitués, il est légèrement alcoolisé. Quoiqu'il en soit, encore de nos jours, des témoignages vantent les effets curatifs du kéfir.

Le kéfir est un produit laitier fermenté contenant des levures, originaire du Caucase et connu en Europe occidentale depuis plus de 100 ans. Le grain de kéfir se compose d'une matrice de polysaccharides gélatineuse, le kefiran, qui héberge une flore microscopique composée de bactéries lactiques, de levures et aussi de bactéries acétiques. Cette flore est le siège non seulement de fermentations lactiques, mais aussi de fermentations alcooliques dues aux levures. C'est pourquoi le produit final est acide et mousseux, et qu'il contient un peu d'alcool en plus de l'acide lactique et du CO₂. La teneur en alcool varie entre 0.2 % et 3 %, selon la durée de la fermentation.

Quand l'Occident et l'Orient se rencontrent: le kéfir en Europe occidentale

Pour l'industrie, la production de kéfir selon la méthode traditionnelle n'est pas indiquée étant donné qu'elle nécessiterait beaucoup trop de grains de kéfir, ce qui pose des problèmes tant sur le plan de la production que sur le plan qualitatif. Par ailleurs, le goût de levure prononcé du grain de kéfir traditionnel est mal perçu par de nombreux consommateurs. C'est pourquoi en Europe occidentale, le grain de kéfir est en général remplacé par une culture commercialisée. Les produits de l'industrie sont plus doux et le goût de levure y est moins prononcé, en même temps que leur teneur en alcool est plus faible que celle du kéfir de production traditionnelle.

Le kéfir est aujourd'hui consommé en grandes quantités surtout en Europe de l'Est et du Nord, alors que dans le reste de l'Europe, la production est faible. C'est ainsi qu'en 2007, la



production de kéfir industriel en Suisse a été de 67 tonnes (contre 139'755 tonnes de yogurt).

Le kéfir, un mythe...

Il existe un mythe concernant l'origine du kéfir et un autre autour de ses vertus curatives. Le grain de kéfir est appelé aussi «millet du prophète» parce qu'il aurait été offert par le prophète Mohammed à un peuple élu comme symbole d'immortalité. De nombreux récits reposant en général sur des témoignages et des observations évoquent l'effet curatif du kéfir pour certaines maladies. «[...] atteignent en moyenne l'âge de 110 ans. [...] seul endroit au monde où les gens sont en parfaite santé et deviennent si vieux. [...] guérit: catarrhe des organes respiratoires, crampes d'estomac, inflammations chroniques de l'intestin, inflammations du foie, inflammations de la vésicule biliaire et de la vessie [...] et convalescence après de graves maladies. Le kéfir prévient la putréfaction de la matière dans les intestins, il nettoie et guérit, allongeant ainsi la durée de vie.»

...ou un remède?

Cependant, peu d'études scientifiques spécifiquement consacrées au kéfir ont été menées sur l'être humain ou l'animal, et les études in vitro sont rares. Les propriétés bénéfiques du kéfir sont pratiquement les mêmes que pour le yogurt et elles sont probablement dues aux mêmes constituants. De manière générale, il est probable que ce soient avant tout la flore microscopique et le profil nutritionnel équilibré des produits à base de lait fermenté qui les rendent intéressants sur le plan sanitaire.



Conclusion

Les trois portions recommandées de lait et de produits laitiers sont facilement apportées par du lait, du yogurt et du fromage. Pour changer, on peut aussi goûter de temps en temps quelque chose d'autre et – pourquoi pas – s'offrir un petit voyage dans le Caucase.

Bibliographie

La littérature est fournie sur demande par les auteurs.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Auteur

Karin Wehrmüller, Alexandra Schmid, Barbara Walther
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Bern

Maillaiter juillet/août 2009

