TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°6 · AOÛT 2026

L'été des aliments fermentés

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

Août ne compte aucun événement public pour l'Association. Ce numéro d'été revient à l'alimentation anti-inflammatoire sous l'angle des aliments fermentés : yogourt, kéfir, légumes lacto-fermentés. Un essai contrôlé de l'Université Stanford a comparé leur effet à celui d'une alimentation riche en fibres, avec un résultat plus nuancé qu'on ne le dit souvent.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Aucun événement public ce mois-ci. Ce numéro se consacre au levier du mois et à l'assiette de saison.

Chronobiologie alimentaire	**Alimentation anti-inflammatoire**	Sommeil et gestion du stress	Mouvement régulier

LE LEVIER DU MOIS · ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Aliments fermentés et inflammation : un essai de l'Université Stanford

Des chercheurs de l'Université Stanford (États-Unis) ont réparti au hasard 36 adultes en bonne santé en deux groupes : l'un augmentait sa consommation de fibres, l'autre celle d'aliments fermentés (yogourt, kéfir, fromage frais fermenté, légumes lacto-fermentés, kombucha). Dans ce second groupe, la consommation est passée de 0,4 à environ 6 portions par jour, sur une intervention de 10 semaines.

Dans le groupe des aliments fermentés, la diversité du microbiote intestinal a augmenté et de nombreux marqueurs de l'inflammation ont diminué. Ces résultats restent secondaires : le critère principal fixé au départ, un score de réponse immunitaire, n'a changé de façon significative dans aucun des deux groupes.

Ce que cela change au quotidien. Le yogourt nature, le kéfir ou les légumes lacto-fermentés, comme la choucroute crue, trouvent facilement leur place dans les repas. Avec un système immunitaire affaibli ou un traitement en cours, l'avis de votre médecin vient d'abord.

Limites : un petit essai, sur des adultes en bonne santé ; il mesure des marqueurs sanguins, pas des maladies évitées, et ses résultats principaux restent à confirmer.
Source : Wastyk HC, Fragiadakis GK, Perelman D, Dahan D, Merrill BD, Yu FB, et al. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell* 2021 ; 184(16) : 4137-4153. DOI 10.1016/j.cell.2021.06.019 · PMID 34256014.

L'ASSIETTE DU MOIS · AOÛT

Tzatziki au concombre et légumes croquants

Pour 4 personnes · 15 minutes, 30 minutes au frais

- 500 g de yogourt grec nature
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet d'aneth ou de menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- carottes, poivron, radis
- sel

1. Râper le concombre, le saler légèrement et le presser pour l'égoutter.
2. Mêler le yogourt, le concombre, l'ail écrasé, les herbes ciselées et l'huile.
3. Placer 30 minutes au réfrigérateur.
4. Servir avec les légumes crus taillés en bâtonnets.

Le principe. Le yogourt est un aliment fermenté ; avec des légumes crus d'été, il compose une entrée fraîche et simple.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.