

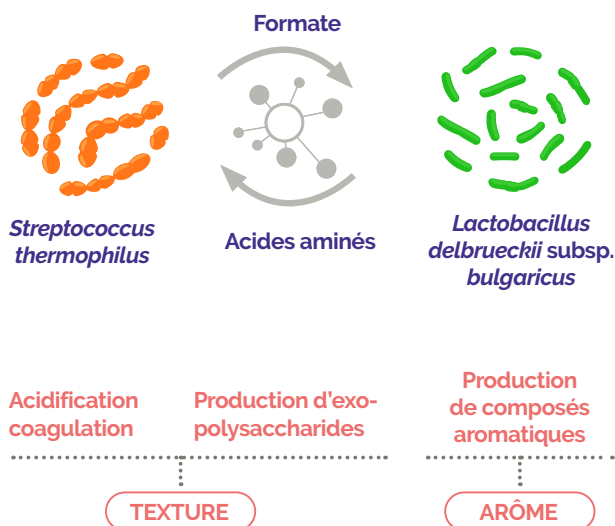
Le yaourt à la loupe !

Les laits fermentés existent depuis des millénaires partout dans le monde, sous des formes variées. Le yaourt est le lait fermenté le plus consommé.

« Yaourt » vient du mot turc « Yogurtmak ».

Le yaourt est obtenu par la **fermentation lactique** du lait, grâce à l'action de 2 espèces de bactéries lactiques, qui **transforment le lactose en acide lactique**.

Il se conserve environ 2 mois à 4°C.



Seul l'ajout de ces 2 espèces permet d'avoir l'**appellation « Yaourt »** ; les termes « laits fermentés » ou « produits laitiers fermentés » sont utilisés pour d'autres ferments (*Bifidobacterium sp.*, *Lactobacillus casei*, *L. acidophilus*, etc)

Consommation mondiale de yaourt : 2.1 kg/ habitant/an.

Consommation en France : 21.2 kg/ habitant/an ! Plus remarquable encore, la fréquence hebdomadaire de consommation de yaourt s'établit à 4.5 actes par semaine »

(source: Syndifrais)



Le saviez vous ? Un yaourt doit contenir au moins **10 millions de bactéries vivantes par gramme !**

Le yaourt est le seul produit laitier fermenté bénéficiant d'une **allégation santé** : les bactéries vivantes du yaourt permettent une meilleure digestion du lactose chez les individus ayant des difficultés à le digérer