

Au gré du temps

Défilent les souvenirs heureux...
D'autres que l'on veut oublier...

De la solitude émerge
La force de poursuivre
Sa route, déjà longue...

Apprendre à vivre ensemble,
Côtayer d'autres personnalités,
Un défi quotidien.

Les qualités de l'autre...
La bouée de sauvetage
Pour avancer ensemble.

Un petit pas incertain
Et nous voilà surpris
Par l'ouverture de l'autre.

Parfaitement imparfaits...
Imparfaitement parfaits...
Voilà qui nous sommes !

Fleur de macadam

Lucie Saint-Cyr ©

Papillon Lune, Gaspésie



Ginette Lafontaine

Sa taille: 8 à 10 cm d'envergure

Sa durée de vie: 4 à 10 jours

Année 2024

L'AVENUE

Édition
9

Habitations Nouvelles Avenues

Cela faisait depuis mars 2016 que nous n'avions pas eu une édition du journal des HNA. Il était temps ! Pour marquer le coup, j'aimerais vous entretenir brièvement sur l'importance des médias communautaires.

Un journal communautaire est plusieurs choses à la fois. C'est une expérience littéraire portée par ses membres amateurs. C'est un moyen de communication ouvert à la créativité qui nous permet de connaître nos voisins et voisines à partir d'un angle nouveau. Aussi, c'est un document qui est un reflet de son époque et des intérêts de ses auteurs et autrices. Finalement, c'est un moyen de s'informer sur ce qui se passe localement.

Dans les dernières années, tout le monde a pu constater que les médias locaux ont connu des moments difficiles. Nous n'avons qu'à penser à Métro Média qui a fermé ses portes en août 2023 et qui publiait notamment le Journal de Rosemont. Plusieurs facteurs menacent les médias locaux dont notamment la dépendance financière vis-à-vis des publicitaires, la place écrasante des plateformes numériques étrangères (Facebook, Tik Tok, Twitter/X, etc.) dont le modèle repose sur l'extraction de nos données personnelles, et le manque de volonté politique. Tout compte fait, ces facteurs ont beaucoup à voir avec la capacité des puissants de ce monde à fabriquer les carcans dans lesquels nous nous exprimons publiquement. Une question légitime émerge : Qu'en est-il de ce qui se passe dans nos quartiers ?

Bien sûr, le journal des HNA est un projet modeste. Il repose sur des énergies bénévoles et se concentre sur les réalités des gens de notre communauté, soit ceux et celles qui participent à la vie communautaire des Habitations Nouvelles Avenues. Néanmoins, j'ose espérer que de s'organiser collectivement autour d'un projet journalistique, quel que soit sa portée, permet d'ajouter une pierre à l'édifice des communautés qui se concertent pour écrire et rendre compte de leurs intérêts, de leurs réalités. Je souhaite donc mes félicitations au comité d'édition de ce numéro, en espérant que celui-ci se développe pour les années à venir.

Bonne fin d'été à tous et toutes ! Et... bonne lecture!

Samuel Raymond



Table des matières

Bienvenue aux nouveaux arrivants p.3

Jardins et potagers - Andrée Rainville p.4 à 5

Bouffe Action - Lucie Parenteau p. 6

Art thérapie - Gervaise Dessaiivre p. 7

Ma réalité ta perception - Louise Cadieux p. 8

Mon projet de recherche - Nikol Rabota p. 9

Voltarène - Mirelle Chapleau p. 10

Les Expressions québécoises -Andrée Rainville..... p. 11

Voyage en Afrique du Sud - Lucie Parenteau p. 12 à 14

Qui suis-je - Nikol Rabota p. 15

Au gré du temps - Lucie Saint-Cyr p. 16

Papillon Lune - Ginette Lafontaine. p. 16

Membres du comité du journal: Lucie Parenteau, Ginette Lafontaine, Gervaise Dessaiivre, Nikol Rabota, Louise Cadieux, Mireille Chapleau, Lucie Saint-Cyr, Andrée Rainville

Qui suis-je?

Tout d’abord, j’ai décidé d’écrire cet article après beaucoup de demandes. J’ai réalisé que j’ai passé un été complet à travailler au HNA et certes, même si nous avons appris à se connaître, beaucoup d’entre vous souhaitaient en savoir plus sur moi et mon expérience ici. Comme vous le savez, je m’appelle Nikol et j’ai été embauché pour la saison estivale. Mon travail consiste à organiser des activités et évènements qui pourraient soutenir votre intérêt, à stimuler la participation des locataires aux différentes activités et aussi, offrir un soutien individualisé aux locataires ayant des besoins particuliers.

En dehors des HNA, je suis une étudiante à temps plein. Je viens tout juste de graduer du cégep avec un diplôme collégial en Sciences de la nature, Profil Santé. Je rentre à l’université de Trois-Rivières en automne prochain, en soins infirmiers. J’ai toujours eu un fort intérêt pour le domaine de la santé depuis mon plus jeune âge, j’aimerais tenter ma chance pour rentrer en médecine après mon bac en soins. Sinon, je prévois pousser jusqu’à la maîtrise pour devenir infirmière praticienne.

En ce qui concerne mes passe-temps, je raffole de la lecture de tous les genres. Si j’avais un livre à vous proposer, ce serait ``Quand le souffle rejoint le ciel`` de Paul Kalanithi. C’est un livre qui fait réfléchir sur de nombreux aspects de la vie. M. Kalanithi raconte son histoire en tant que neurochirurgien qui devient un patient et de ce qu’il en apprend. Sinon, je joue et compose au piano, c’est une autre de mes grandes passions. J’adore voyager pour rencontrer du nouveau monde, acquérir de nouvelles connaissances et en apprendre plus sur ailleurs. Par exemple, l’an passé, j’ai décidé de partir à Vancouver pour y étudier. Je suis très reconnaissante pour cette expérience, car j’ai pu en apprendre beaucoup.

En ce qui concerne mon passage ici, il tire malheureusement à sa fin. Le temps a défilé et je n’ai même pas vu l’été passer. J’ai énormément apprécié travailler ici, d’échanger avec chacun de vous, de passer des après-midis dehors à essayer de nouvelles activités et de créer des liens avec vous. Au moment que j’écris cet article, il me reste deux semaines avant que je quitte pour l’université. Cela me rend triste de savoir que cette belle expérience est sur le point de finir. En arrivant ici, j’étais fébrile, car après trois ans à travailler à l’hôpital, je m’embarquais dans un tout autre milieu. Je ne savais pas à quoi m’attendre, c’était tout nouveau pour moi. Cependant, je suis extrêmement heureuse d’avoir pris cette opportunité et d’avoir sauté dans l’inconnu. Chacun de vous m’a tellement fait apprendre sur moi-même, je resterais toujours reconnaissante pour avoir fait votre rencontre.

Au plaisir de vous revoir tous,

Nikol Rabota



Rempli de toutes sortes d'émotions, ce tour rapide du pays, d'ouest en est, a permis de découvrir des paysages magnifiques, une faune et une flore des plus diverses, et une histoire humaine très particulière.

Cependant, tout au long du voyage, on ne peut oublier la traversée des quartiers pauvres (townships) qui entourent les grandes villes du pays et dans les régions éloignées des grands centres. La réalité quotidienne que vivent la majorité des populations noires demeure difficile, malgré un certain progrès socioéconomique et politique.

En 2024, alors que l'ANC dirige le pays depuis 10 ans, les élections font perdre la majorité au parti. Le gouvernement en place doit maintenant s'allier avec l'opposition sociale en vue de former un nouveau gouvernement d'union nationale, et travailler ensemble à améliorer les conditions de vie de toute la population sud-africaine.

Une histoire à suivre . . .

Lucie Parenteau, HNA, Ph. 1

Références :
Wikipédia 2024 : Afrique du Sud
Notes personnelles 2018 :
Jardin botanique Kirstenboch
Parc national Kruger

Bienvenue aux nouveaux arrivants !

Phase 1 :

- Stella Laurendeau
- Lyse Manseau

Phase 2 :

- Sylvie Laporte
- Louise Jobin Matte

Phase 3 :

- Pierrette Blais
- Gisèle Charrette

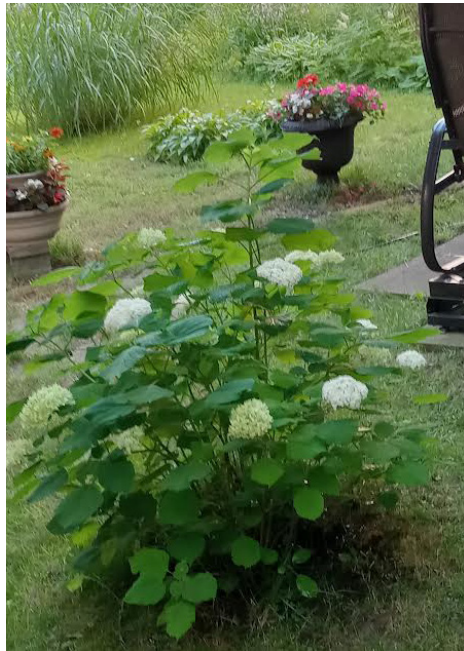
Jardins et potagers



Ah ! On peut bien le dire : si les cours arrière des Habitations Nouvelles Avenues sont si belles et attrayantes, c'est que bien sûr, on y aime les fleurs d'une part et d'autre part, que plusieurs bénévoles leur donnent temps et eau mais aussi et surtout, amour.

Les HNA, la phase 1 et les phases 2 et 3, présentent des configurations différentes, la phase 1 toute en longueur et les phases 2-3 en un quadrilatère dont trois côtés sont bordés en hauteur par des appartements aux balcons où s'accrochent de nombreuses compositions florales. Pas de doute, l'été aux HNA est fleuri de formes et couleurs variées, une symphonie infinie comme seule la Nature peut produire. Secondée ici dans les cours-jardins par des groupes de bénévoles ! Dès fin mai début juin, la fièvre s'empare des amoureux des jardins et potagers. Des plantations annuelles s'ajoutant aux vivaces, aux arbres majestueux aux feuillages de vert dégradé en multiples touches de pâle jusqu'au foncé, aux pelouses sillonnées de sentiers.

Petit à petit, les bacs sont remplis de fleurs, s'y additionnent d'autres variétés en pleine terre, le jardin prend forme, environné de bains d'oiseaux, balançoires et chaises de parterre. On dirait un peu comme un morceau de paradis qui s'installe pour l'été aux HNA, année après année.



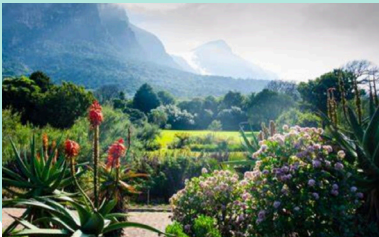
Bien au fait de la situation du pays, voici maintenant un bref compte rendu d'un voyage touristique de 3 semaines, effectué en Octobre 2018.

En partance d'Europe et après quelques 12 heures de vol pour traverser le continent africain, du nord vers le sud, nous voici à Capetown, ville très moderne située au sud-ouest du pays, entourée de montagnes et face à la jonction des océans Atlantique et Indien.



L'Afrique du sud, au climat varié, compte 2898 km de côtes. Le littoral du sud-ouest à l'est du pays offre une alternance de côtes rocheuses et de plages de sable fin, avec au nord-ouest une partie désertique. On trouve à l'intérieur du pays les régions agricoles, la route des vins, et les riches mines d'or et de diamants, entre autres.

Pour admirer des paysages variés, l'Afrique du sud en met plein la vue.



Près de la ville du Cap, situé sur le flanc de la montagne de la Table (Table Mountain) et entouré de forêts, se trouve le jardin botanique national Kirstenbosch. Il s'étend sur 36 hectares et contient 8,500 espèces. On y trouve la protéa royale, emblème floral du pays.



Tout au long de la route touristique, les plages à perte de vue font le bonheur de tous. A l'intérieur des terres, les vignobles se déroulent le long de domaines reconnus mondialement, établis depuis des siècles.



Au bout du pays, à l'est, se trouve une des richesses naturelles les plus appréciées des touristes : le parc national Kruger. Avec ses 350 km de long, 55 km de large, ce parc est situé en pleine brousse.

On y dénombre environ 150 espèces de mammifères, dont les plus connus : lions, léopards, guépards, éléphants, girafes, rhinocéros, zèbres, hippopotames, buffles, impalas, koudous, gazelles, etc.

VOYAGE EN AFRIQUE DU SUD

Le choix de voyager en Afrique du Sud offre tout un dépaysement. Donc, avant de partir, un peu d’histoire s’impose pour mieux apprécier les différentes manifestations culturelles, environnementales et humaines rencontrées dans ce magnifique pays situé à la pointe sud du vaste continent africain.



Les premiers Africains de différentes ethnies bantoues, venant du nord-est, s’installent vers l’an 500 avant notre ère, et les xhosas se retrouvent dans la province actuelle du KwaZulu-Natal.

L’arrivée des Européens se passe au 17e siècle : les Hollandais d’abord pour leur commerce, ensuite quelques huguenots Français chassés de leur pays, et les Britanniques au 19e siècle.

Finalement, après de multiples guerres entre les Africains et les Européens pour la possession des terres, les Britanniques deviennent la nouvelle puissance coloniale du pays au niveau politique et économique.

En 1948, le gouvernement installe le système de ségrégation raciale entre Noirs et Blancs, appelé « Apartheid ».

En 1964, les chefs africains du parti ANC, incluant Nelson Mandela, sont emprisonnés à vie. Sous les pressions nationales et internationales, le gouvernement libère Mandela et légalise l’ANC.

En 1994, le peuple africain élit Nelson Mandela en tant que premier président noir du pays. À ce jour, malgré la fin de l’apartheid, le pays vit des difficultés socioéconomiques importantes (chômage, pauvreté, criminalité, corruption, infrastructures inadéquates).

En 2020, l’Afrique du Sud compte près de 60 millions d’habitants. Et selon le recensement de 2022, 80% des Sud-Africains sont noirs, 8% sont blancs, 9% sont métissés et 3% sont indo-asiatiques.



Côté potagers, c’est avec l’organisme Bouffe Action que s’instaure l’activité. Dans de grands bacs (à une extrémité de la cour pour la phase 1 et à proximité des balançoires et du sentier de pierres pour les phases 2-3), légumes et herbes fines surgissent, d’abord timidement ensuite en force, pour le grand bonheur des jardinières et jardiniers qui pourront s’en régaler à la cueillette.

Et au grand plaisir également des locataires qui constatent la patience et la générosité de la nature.

Au moment de la parution de ce numéro estival de votre journal, c’est l’heure de la maturité : des légumes et fines herbes en sont à une seconde pousse, et les fleurs, anticipant la fin de leur floraison, donnent leur maximum de beauté. Et ce sera le repos automnal pour plusieurs. Mais combien de bonheur et de beauté ces jardins et potagers de nos cours auront-ils répandu dans nos cœurs !

- Andrée Rainville
- 1) Louise F. ; Lucie P. ; Marie-Reine B. ; Maude, l’animatrice ; Madeleine
 - 2) Marie-Reine B. ; Madeleine
 - 3) Lyse M. ; Guy F.
 - 4) Andrée R. ; Michelle P.

Bouffe-Action

Les jardins des HNA sont animés par l’organisme Bouffe Action de Rosemont.

Objectif : maintenir en santé. Apprendre à cultiver ses propres légumes et se maintenir en santé.

Cette association offre tout le matériel nécessaire (bacs, terre, semences biologiques etc...) pour créer un jardin collectif et un partage de nouvelles connaissances.

L’animatrice de Bouffe Action organise la rencontre hebdomadaire en vue de partager entre les membres le travail nécessaire à la réalisation du jardin potager : préparer le sol, semer, arroser, biner et finalement récolter.

C’est aussi un moment d’échanges, d’apprentissages, et de socialisation qui participe à l’autonomie et à la santé physique et mentale.

Les jardins HNA sont animés par l’organisme Bouffe Action de Rosemont.

Lucie Parenteau

L’histoire derrière l’expression :

Habillé comme la chienne à Jacques !

Notre langue québécoise est truffée d’expressions savoureuses. Ainsi, l’expression “habillé comme la chienne à Jacques” prend son origine dans le Bas-du-Fleuve, au début du 19^e siècle. Un certain Jacques Aubert, célibataire, avait une chienne malade qui avait perdu son poil.

Alors, pour protéger son animal du froid de l’hiver, il l’habillait de vieux chandails !
L’expression s’est répandue. Pour devenir aujourd’hui synonyme d’être mal habillé, n’importe comment.

“Être habillé comme la chienne à Jacques”, quoi !

Dormir sur la corde à linge

Pour cette expression, attardons-nous ici sur son sens, qui provient d’une comparaison entre des vêtements qui auraient passé la nuit dehors, sur la corde à linge, fripés et ayant subi les effets du vent, de la pluie ou autre élément de la nature, et une personne n’ayant pas dormi de la nuit et qui, au matin n’a pas du tout l’air reposé.

Coudonc, as-tu “dormi sur la corde à linge” ?

Andrée Rainville

UN MÉDICAMENT ASSOCIÉ À UN RISQUE ACCRU POUR LE CŒUR

Des scientifiques danois pointent du doigt un des antidouleurs les plus consommés au monde. Cet anti-inflammatoire est prescrit contre les douleurs arthritiques et rhumatismales : il s'agit du Voltaren, connu en France sous le nom Voltarène. Le magazine Le Point du 24 septembre 2018 et Le Journal des femmes du 20 décembre 2022 reprennent ainsi la mise en garde parue plus tôt dans le British Medical Journal (BMJ). Les scientifiques affirment que le Voltarène peut augmenter le risque d'accident cardiaque. C'est le principe actif de ce produit, le diclofénac, même à faible dose et pour une courte utilisation (30 jours), qui favorise la formation de caillots sanguins et le risque de thrombose.

D'après de très nombreuses études, un patient qui prend un médicament à base de diclofénac, comme le Voltarène, court 20 % plus de risques de faire une crise cardiaque, ou bien un accident vasculaire cérébral (AVC) ou encore de l'arythmie qu'une personne prenant du paracétamol ou de l'ibuprofène. Le risque passe à 30 %, si on le compare au Naproxène, et à 50 % lorsqu'aucun traitement n'est administré.

En gel, le Voltarène est moins dangereux, pourvu qu'on ne l'étale pas en grande quantité, environ une demi-page, soit environ 6 pouces ou un peu plus de 15 centimètres, selon un médecin généraliste, et pourvu qu'on s'en serve pendant une courte période. Avant d'utiliser Voltarène, il reste prudent de consulter un professionnel de la santé.

Information autorisée par l'ancienne directrice des HNA, Carole Lafrance, et résumée par Mireille Chapleau, locataire de la Phase 2

Mireille Chapleau

L'art thérapie

Les ateliers offerts par HNA sont diversifiés et répondent aux besoins des résidents. (Séances de gymnastique, visites en plein air, conférences, visionnement de films, bricolage etc...).

En ce qui me concerne, j'ai particulièrement apprécié l'atelier d'art thérapie. J'ai pu y trouver une assistance bienfaisante qui m'a permis de retrouver les forces en moi. J'étais dans une période dépressive et mon estime de moi en était affectée.

Selon l'association des arts thérapeutes du Québec, l'art thérapie se définit comme une démarche d'accompagnement qui utilise des matériaux artistiques, le processus créatif et le dialogue. Elle vise l'expression de soi, la conscience de soi et – ou le changement de la personne qui consulte.

La thérapeute attitrée pour donner ces séances dégageait une grande présence et un rayonnement qui m'ont rapidement mise en confiance.

À travers différents médiums proposés, j'ai pu entrevoir plusieurs situations douloureuses de ma vie. Je me suis également réapproprié mes forces; en tant que professionnelle, mère et femme.

Parfois, la thérapeute me proposait un thème spécifique à travailler, mais la plupart du temps, j'utilisais l'expression libre.

Après chaque création elle me demandait d'interpréter ce que j'avais déposé sur ma toile. Le plus important était l'échange avec moi de ce qu'elle y voyait. Elle m'aidait à me propulser dans une dimension inconnue de moi. J'avais l'impression de plonger dans mon inconscient et c'était fascinant. Je suis passée par toute une gamme d'émotions qui ont laissé place à plus de lumière intérieure.

Nous avons également travaillé sur un rêve récurrent afin d'y trouver un sens. J'ai beaucoup parlé de mes peurs réalistes ou irrationnelles. Une belle délivrance.

J'ai pu reconnaître mes besoins, mes désirs et me projeter dans un avenir proche. Il est certain que je recommande cette expérience à quiconque en éprouve le besoin.

Actuellement je suis un autre type de thérapie qui maintient le travail enclenché. Depuis quelques années, je pratique l'art abstrait, je m'arrête sur mes tableaux essayant de traduire mes états d'âme.

Je travaille sur mes rêves et porte beaucoup d'attention à ce rêve récurrent qui évolue.

Je remercie du fond du cœur les Habitations Nouvelles Avenues de m'avoir permis de vivre cette belle et riche expérience.

Gervaise Dessavre



Ma réalité, ta perception

Je suis une femme ronde! Pour donner suite à notre série de présentation sous le thème Ma réalité, ta perception, nous avons pensé qu’il serait intéressant d’écrire un texte qui aurait le même objectif, soit mettre en lumière une réalité vécue par certains en confrontation avec la perception des autres et qui sait joindre plus de gens que lors de nos présentations. Je débute donc par me présenter! Je suis Louise, 37 ans, mère de deux enfants et oui, oui votre intervenante de la Phase 1 et devinez quoi...Je suis une femme ronde. Vous compreniez bien que je ne peux pas vraiment cacher ma réalité. Elle est bien là, visible aux yeux de tous et croyez-moi elle fait jaser à tous les jours.

Je vous épargne l’historique de ma vie, mais en gros ma réalité a toujours été celle d’une personne grosse; un gros bébé, une enfant bien ronde et dodue, une ado grosse et une femme ronde. Cette réalité je l’ai détesté, j’ai voulu la transformer complètement, l’expulser de ma vie, mais elle s’est bien accrochée et aujourd’hui à 37 ans je peux vous dire que ma réalité je la vis, je l’assume et je l’aime. Être une femme ronde, à notre époque c’est particulier je dirais. Il y a encore tant de jugements et de réflexions négatives mais de l’autre côté il y a des mouvements de pensées pour l’acceptation et l’affirmation de soi. L’image corporelle de la femme n’est plus aussi tabou qu’à une certaine époque mais elle fait toujours autant parler.

Dans ma réalité quotidienne elle se vit bien cette rondeur. Je crois que le fait que je l’assume beaucoup, que je ne la cache pas sous des vêtements amincissants ou encore que je ne tente pas de la faire disparaître au prix de régimes plus fous les uns que les autres aide beaucoup. Je suis également une femme qui aime bien jouer avec le sarcasme et l’ironie. Je n’ai donc pas peur de nommer les choses et de pousser parfois le malaise pour finir par en rire. Par exemple, il arrive souvent aux gens d’être surpris de savoir que je me déplace la plupart du temps en vélo. Je m’amuse souvent à répondre du style : « oui je sais pour une grosse c’est surprenant mais je suis en forme vous savez! ». Je croise aussi des gens bienveillants, qui parfois avec beaucoup de maladresse vont vouloir me faire des compliments en me disant par exemple : « Ah wow, tu sais tu es vraiment belle pour une femme ronde. » Quoique remplis de bonnes intentions, ces mots peuvent blesser. Comme si automatiquement, tu es grosse, tu es laide!

Un corps est un corps, qu’il soit gros, mince, long, petit, musclé, tacheté, il est ce qu’il est. Nous avons tous des styles et des goûts différents, ce qui est beau pour un ne le sera pas pour l’autre. Nous ne plairons jamais à tous et c’est bien ainsi. Nous nous devons cependant de nous plaire à nous. C’est ma réalité à moi, je suis grosse. Je ne m’aime pas à tous les jours et ce pas uniquement en raison de ma grosseur. Je m’efforce de montrer que mon tout est parfaitement imparfait. J’ai de la chance de me voir ainsi et je tente le plus possible de laisser transparaître l’amour de mon corps et l’acceptation de celui-ci pour me faire du bien et pour faire du bien à ceux et celles qui ont besoin de cette petite inspiration. Je finis toujours par en être récompensée en plus. Premièrement parce que je m’offre de la bienveillance et de l’amour. Deuxièmement parce que ça en reconforte d’autres. C’est si doux de se faire dire : « Merci d’oser te montrer, t’assumer, ça me fait réfléchir et cheminer vers ce bien moi aussi. »

Louise Cadieux

Mon projet de recherche: Une boisson pleine de microorganismes?

En printemps dernier, j’ai réalisé mon projet de synthèse de fin de parcours collégial dans le cadre d’un de mes cours, soit mon cours de microbiologie et immunologie. Mon choix de sujet de recherche s’est arrêté sur les effets des constituants microbiens dans les boissons fermentées, entre autres dans le kéfir, sur la santé globale des êtres humains. J’ai eu la chance d’avoir un accès à un laboratoire où aucun équipement ne manquait : cela m’a permis de diriger mes recherches dans toutes les directions, et ce, sans aucune limite. Mes recherches se sont écoulées sur une période de 4 mois. Durant cette période, je me suis d’abord concentrée à produire du kéfir à base de lait de vache, de noix de coco et d’eau sucrée, le tout avec une recette que tous peuvent faire à la maison. Cette première étape m’a permis de comparer par la suite le nombre de microorganismes dans les solutions que j’ai fermentées avec un kéfir commercial.

Une fois les données recueillies, je me suis lancée dans la description de ces microorganismes à l’aide d’une technique de coloration de Gram et d’une observation au microscope. La technique de coloration de Gram est souvent utilisée en laboratoire de biologie, car elle permet de connaître la nature du microorganisme. En laissant pousser des échantillons de chaque solution fermentée sur des géloses spécifiques, cela permet de renforcer les colonies avant de procéder à leur distinction. En ce qui concerne les résultats, ils m’ont bien surprise. Mes recherches ont démontré que le kéfir de lait de vache fait en laboratoire contenait beaucoup de bactéries lactiques, d’enzymes bactériens avec une faible quantité de bactéries pathogènes. Le lait fermenté présent dans le kéfir commercial contient une moins grande variété de bactéries et de levures que le kéfir fait maison en raison du procédé d’embouteillage. En effet, les producteurs doivent inhiber la croissance bactérienne et la fermentation faite par les levures dans le kéfir industriel, afin d’empêcher que la fermentation ne se poursuive une fois que la bouteille ait été scellée, pour risque que la bouteille explose (dû au dégagement de gaz lors du processus de fermentation par les levures). Il y a donc moins de microorganismes présents dans le kéfir industriel que dans le kéfir fait en laboratoire, ce dernier présente donc de moins grandes contributions pour la santé et pour la diversité de la flore microbienne dans notre corps (la flore microbienne réfère aux microorganismes qui cohabitent dans notre corps et qui sont nécessaires à l’accomplissement de certaines tâches ainsi que pour notre bien-être en général).

En ce qui concerne le kéfir de lait de coco, beaucoup de cultures bactériennes différentes, sous un autre nom des probiotiques, ont été trouvées. Les probiotiques sont un type de bactérie qui sont connus pour leur propriété de maintenir un équilibre du microbiote intestinal, tout en gardant les bactéries potentiellement pathogènes sous contrôle. Les probiotiques permettent de réduire l’inflammation, la diarrhée et les gaz, mais aussi une panoplie d’infections causées par les levures. Le lait de coco est considéré comme un des laits les plus nutritifs sur le marché, puisque cette boisson est riche en vitamine C, en fer, en manganèse, en vitamine E, en calcium, en vitamine du complexe B, en magnésium et en acide laurique. Grâce à sa teneur élevée en vitamines E, le lait de coco est un excellent atout pour renforcer le système immunitaire. De plus, le lait de coco est reconnu pour ses propriétés antivirales et antifongiques. Finalement, en analysant le kéfir d’eau sucrée, je m’attendais à ne trouver aucune colonie bactérienne, car ce kéfir a été fait de base sur l’eau du robinet et de sirop d’érable. L’eau du robinet est potable, elle a donc été désinfectée au chlore pour éliminer les bactéries et pesticides potentiels qui auraient pu être à l’intérieur. Cependant, certaines bactéries arrivent tout de même à résister aux méthodes de désinfection. Ainsi, l’eau du robinet peut contenir certaines espèces bactériennes. Le sirop d’érable, quant à lui, possède un pH de 4,6, il s’agit donc d’un produit très acide. Étant donné qu’il s’agit d’un produit très sucré, le sirop d’érable est exempté de bactéries, puisqu’il s’agit d’un milieu très hypertonique.

Nikol Rabota