



# TABLE DES MATIÈRES

## CHAPITRE 1

Introduction: La fermentation, un procédé millénaire. 5

## CHAPITRE 2

Probiotiques, prébiotiques, postbiotiques et parabiotiques: la science de la fermentation . . . . . 13

## CHAPITRE 3

Curcuma, l'épice dorée transcendée par la fermentation . . . . . 21

## CHAPITRE 4

Gingembre, l'autre épice incontournable . . . . . 47

## CHAPITRE 5

Gynostemma, herbe de l'immortalité . . . . . 71

## CHAPITRE 6

L'ashwagandha fermentée et sa plante synergique 103

## CHAPITRE 7

GABA, l'anxiolytique naturel . . . . .	125
--	-----

## CHAPITRE 8

L'ail noir fermenté - Un cas spécial . . . . .	165
--	-----

CONCLUSION . . . . .	183
----------------------	-----