



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