

Le kombucha, une jungle complexe

Le kombucha est de plus en plus populaire, mais est-il sans risque pour la santé? A-t-il un effet bénéfique? Des études récentes se sont penchées sur cette boisson fermentée tantôt redoutée, tantôt très prisée.

Par Dominique Wolfshagen

Si les consommateurs n'y voient qu'un sympathique liquide légèrement vinaigré et pétillant, les petits comme les gros producteurs connaissent eux le côté moins séduisant

du kombucha : cette boisson à base de thé sucré est fabriquée grâce à une large membrane caoutchouteuse peu ragoûtante qui y a baigné jusqu'à l'embouteillage.

Cette épaisse pellicule, nommée « mère de kombucha » ou encore SCOBY (pour *symbiotic culture of bacteria and yeast*), est produite par des bactéries qui s'y abritent avec les autres microorganismes responsables de la fermentation. Car, au contraire de la bière ou du yogourt, qui contiennent généralement de une à deux lignées isolées de levures ou de bactéries respectivement, le kombucha renferme une jungle complexe.

Ces microorganismes assurent le processus de fermentation sous la forme d'une course à relais miniature : sur la ligne de départ se trouvent des levures, qui transforment le sucre en alcool. Ensuite, des bactéries s'emparent de l'alcool et le changent en différents acides ainsi qu'en gaz carbonique, d'où le caractère légèrement effervescent et vinaigré de la boisson.

« C'est ce qu'on appelle une symbiose, une cohabitation bénéfique pour chacun des acteurs, explique Sébastien Bureau, fondateur et président de Mannanova Solutions, une entreprise de consultation et de soutien en production de kombucha et autres aliments fermentés. Les bactéries se nourrissent de l'alcool créé par les levures



et, en échange, ça fait en sorte qu'il y a peu d'alcool parce que les levures s'étouffent quand il y en a trop. J'aime bien comparer le tout à une ville, où chacun a un rôle à jouer et des ressources. »

Il confie que l'une de ses erreurs de débutant est d'avoir tenté d'isoler les microorganismes du kombucha dans l'espoir de concevoir une recette optimale. « Contrôler une culture aussi complexe, n'y pensez pas ! Il vaut mieux la laisser être aussi sauvage qu'elle veut l'être. De toute façon, au bout d'une génération, les proportions de microorganismes auront déjà changé ! » précise M. Bureau.

Si le kombucha est si sauvage et imprévisible, est-il potentiellement dangereux à consommer ?

Aucunement, a conclu l'Agence canadienne d'inspection des aliments au terme d'une étude d'un an réalisée sur plusieurs kombuchas commerciaux. « Les échantillons analysés étaient tous satisfaisants, rapporte Annie Locas, ges-

tionnaire nationale en microbiologie à l'Agence. Nous n'avons trouvé aucun microorganisme pathogène [qui cause une maladie] ni indicateur [qui ne rend pas malade, mais qui peut être un indice de mauvaises pratiques d'hygiène]. »

Le mérite de ces résultats rassurants revient à la symbiose, car ce sont les membres de la tribu microscopique qui créent ensemble un environnement favorable et protégé des envahisseurs. « Il est rare que des contaminants se développent dans le kombucha, d'abord parce qu'il y a déjà beaucoup de "monde", mais surtout parce que ce milieu très acide nuit énormément au développement de pathogènes », signale Patricia Taillandier, professeure de microbiologie à l'Institut national polytechnique de Toulouse et coauteure d'un article passant en revue les principales connaissances actuelles sur le kombucha dans la littérature scientifique. Elle ajoute que les microorganismes présents produisent aussi d'autres molécules, dont des vitamines.



La boisson serait-elle alors non seulement sans risque, mais aussi bénéfique pour la santé? Dans une étude publiée en février dernier dans les *Annals of Epidemiology*, des chercheurs ont fait le tour des travaux scientifiques parus à ce sujet pour constater que pratiquement toute la recherche sur les bienfaits du kombucha reposait sur des expériences *in vitro* ou réalisées sur des animaux, ce qui signifie que les résultats ne s'appliquent pas nécessairement à l'humain. Les rares études ayant été effectuées sur l'humain se basaient sur des cas anecdotiques ou présentaient des problèmes de méthodologie. Autrement dit, cette revue conclut qu'il n'existe actuellement aucune preuve scientifique solide qui attesterait les effets salutaires de la consommation de kombucha. Par ailleurs, il ne faut pas oublier sa teneur en sucre non négligeable, même si elle est habituellement moindre que celle des jus et boissons gazeuses.

Reste que les chercheurs pourraient éventuellement prouver certains avantages du kombucha, selon la professeure Taillandier. Les principaux espoirs sont fondés d'une part sur des taux élevés d'antioxydants, une famille de molécules fréquemment associée à des bienfaits pour la santé, allant de propriétés anti-inflammatoires à une protection contre le cancer – des hypothèses encore débattues ou nuancées dans la communauté scientifique. D'autre part, il est attendu qu'une boisson regorgeant d'autant de microorganismes vivants ait des propriétés probiotiques, ce qui laisse présager une influence positive sur le système digestif. Mais il y a loin de la coupe aux lèvres! 

Dans mon corps de jeune fille

Jason est entré dans mon cabinet non-chalamment, en évitant mon regard. J'ai tout de suite remarqué la carrure de sa mâchoire, sa barbe bien taillée, ses épaules larges dans sa chemise à carreaux et ses bermudas de style militaire. Jusqu'ici rien de bien particulier... Sauf que Jason était là pour son examen gynécologique annuel.

Vous comprendrez que Jason était alors en processus de changement de sexe. Il est né dans un corps féminin, mais ne s'est jamais senti comme tel. Dès son plus jeune âge, il s'identifie aux petits garçons de son entourage, voulant s'habiller et se comporter comme eux. Dans son Abitibi natale, il sent qu'il fait figure de curiosité et n'a pas accès à des bloqueurs hormonaux – des médicaments qui auraient pu retarder l'émergence des caractéristiques sexuelles féminines avant la puberté.

Adolescent, Jason observe, avec horreur, la formation de ses seins, puis le début de ses règles. Après des démarches ardues, il rencontre un médecin qui accepte de lui prescrire de la testostérone. Ses menstruations se tarissent, ses poils poussent un peu partout, sa voix devient plus rauque. Soulagement.

Mais il n'est pas au bout de ses peines. Jason a choisi une carrière dans le domaine de la construction. Il me raconte la peur incessante qu'un collègue découvre le pot aux roses. Une fois, alors qu'il était sur un chantier éloigné, son *binder* – une sorte de corset pour aplatir ses seins – s'est brisé. Il a passé une heure dans les toilettes à tenter de bander sa poitrine avec du ruban adhésif...

Évidemment, tous ces stressseurs s'additionnent et minent la santé mentale de Jason. Il se tourne vers la consommation de drogues, abandonne l'école et fait même quelques séjours en prison. Malheureusement, il ne s'agit pas d'un parcours atypique pour les personnes trans. Jusqu'à 70 % d'entre elles ont déjà songé à mettre fin à leurs jours et le tiers font une tentative de suicide avant l'âge de 14 ans.

Au Québec, des regroupements de personnes trans et non binaires – qui définissent leur identité à l'extérieur des règles conventionnelles du genre, à la fois homme et femme ou encore ni homme ni femme – déplorent le conservatisme médical qui prévaut encore en 2019. Ils militent pour que cessent la psychiatisation et la pathologisation de leur condition. Ils réclament aussi que tous les soins requis – traitements médicaux, chirurgies de reconstruction et interventions considérées comme esthétiques telles que l'épilation au laser ou les entraînements vocaux – soient couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Actuellement, seules l'hormonothérapie et les opérations de changement de sexe le sont.

Cela n'empêche pas des voix de s'élever contre le financement des soins aux personnes trans. Certains arguent qu'il s'agit d'une « mode » et que la prescription de bloqueurs hormonaux à la puberté est banalisée compte tenu de l'incertitude quant à leur innocuité à long terme, entre autres pour ce qui est de la fertilité. D'autres craignent le phénomène de détransition – quand, après avoir subi une transformation, une personne décide de revenir au sexe qu'elle avait à la naissance.

Jason, après un parcours jalonné d'obstacles et de violences psychologiques au quotidien, a finalement pu accéder gratuitement à une chirurgie de réassignation sexuelle. Son histoire illustre selon moi pourquoi les personnes trans devraient avoir accès à des soins de santé de qualité sans délai et sans restriction d'âge, ce qui est d'ailleurs recommandé par la WPATH, l'association professionnelle mondiale pour la santé des personnes transgenres. Et s'il souffrait d'un effet secondaire méconnu de son hormonothérapie? Il pourrait probablement être soigné. Et s'il décidait de changer d'idée? Il pourrait probablement revenir en arrière, ce qui représenterait bien sûr un défi. La seule chose qui soit vraiment irréversible, c'est la souffrance qu'il a vécue dans son corps de jeune fille. 