

# LE YAOURT

---

Le yaourt dénommé aussi « yoghourt » est un lait entier traité bactériologiquement avec un bacille spécial le « B. Bulgaris » et un streptocoque lactique qui le transforment en un produit hautement digestible et nutritif, très agréable au goût, possédant en plus, des propriétés médicales scientifiquement établies et parfaitement reconnues.

Semblable d'aspect au lait caillé, il n'est pas comme ce dernier le résultat d'une fermentation irrégulière, empirique, parfois même nuisible, c'est au contraire le produit d'une fermentation choisie, saine, hygiénique et médicale.

La légende veut que le secret de cette préparation ait été révélé à Abraham par un envoyé du Ciel et transmis depuis cette époque de père en fils.

Les auteurs les plus anciens, Homère, Hésiode, citent le lait fermenté comme un aliment précieux.

Les Grecs savaient user de ses qualités en faisant de véritables cures « d'oxygala ». Pline rapporte que cet usage existait aussi à Rome.

**Le Professeur Metchnikoff, sous-directeur de l'Institut Pas-**

teur, n'hésitait pas à attribuer au yaourt, dont elles font une grande consommation journalière, la beauté, la force et la longévité proverbiales des races du proche Orient.

C'est un fait connu que les populations de ces pays, qui comptent, d'après les derniers recensements, l'énorme proportion de 1.500 centenaires par 1.000.000 d'habitants au lieu de 9 pour les pays de l'Europe Occidentale, jouissent aussi d'une santé générale remarquable et semblent immunisées contre la plupart des maladies qui exercent leurs ravages dans nos contrées.

On lira plus loin l'explication scientifique des bienfaits de ce lait fermenté que le Corps Médical est unanime à recommander aussi bien à titre préventif que curatif et dont la consommation s'accroît dans des proportions considérables non seulement en France mais dans tous les autres pays.

Aliment de choix, nutritif et léger, convenant à tous, grands et petits, malades et bien portants, d'un goût exquis lorsqu'il est préparé à la manière orientale et avec le véritable ferment bulgare, le yaourt introduit dans l'organisme, sous la forme la plus agréable, les ferments lactiques purs qui agissent comme un puissant désinfectant intestinal naturel et un régulateur incomparable des fonctions digestives.

Leur effet sur la santé se fait sentir dès les premiers jours et se traduit par un sentiment de bien-être général, par un teint frais, une haleine pure, une sensation de souplesse et de vigueur dans les muscles, résultats d'une digestion et d'une assimilation parfaites.

Le yaourt combat également l'embonpoint, qui n'est que le résultat d'une mauvaise assimilation des aliments.

Mais pour éprouver tous les bienfaits de ce produit, trois conditions sont nécessaires :

1° Que le lait soitensemencé avec le véritable ferment bulgare;

2° Que la préparation soit faite dans les plus strictes conditions d'hygiène et de propreté;

3° Que le yaourt soit consommé dans toute sa fraîcheur.

L'appareil et les ferments « Yalacta » permettent seuls de remplir rigoureusement ces trois conditions.

Utilisés pour leur usage personnel par plus de six mille médecins français, admis par l'Assistance Publique et par les grands hôpitaux de Paris, l'appareil et les ferments « Yalacta » comptent actuellement plus de cinquante-cinq mille clients réguliers, dont les attestations spontanées témoignent des bienfaits du yaourt et des qualités de l'appareil.

**Le yaourt préparé avec « Yalacta » se fait aussi bien avec du lait frais de vache, de chèvre, de brebis, que du lait de conserve (lait condensé, lait en poudre, lait congelé). Prendre de préférence des laits de marques connues.**

**Fait important : le yaourt préparé avec l'appareil « Yalacta » revient au prix du lait, c'est-à-dire six fois moins cher que le prix du commerce.**

## L'AUTO-INTOXICATION

### SES DANGERS — SES SYMPTOMES — SON REMEDE

L'auto-intoxication n'est pas une maladie à proprement parler, mais une sorte d'état constitutionnel qui engendre une foule de symptômes morbides, variables selon les individus et causés par une résorption de produits toxiques au niveau de l'intestin.

Les myriades de microbes que nous hébergeons dans notre intestin, vivent, prolifèrent, se multiplient, se nourrissent aux dépens des substances alimentaires qui s'y trouvent. Ces aliments, les sucs digestifs les décomposent jusqu'au point où ils deviennent assimilables, où ils peuvent passer dans le milieu intérieur pour nous fournir de l'énergie ou pour compenser les pertes subies. Les microbes, surtout ceux qui vivent aux dépens des substances azotées, ont une action parallèle, seulement ils la poussent plus loin et produisent des substances qui non seulement n'ont plus la valeur nutritive, mais encore deviennent toxiques. Tous ces poisons ainsi formés, surtout dans le cæcum et le gros intestin ne sont pas connus, mais il en existe certains qu'on peut facilement déceler dans l'urine, ce qui montre que l'auto-intoxication est bien réelle et non une simple vue de l'esprit.

**Les symptômes de l'auto-intoxication sont très variés, avon-nous dit et on ne les rencontre que rarement réunis sur le même sujet, chacun réagissant à sa façon.**

Chez l'un domineront les symptômes digestifs, avec un appétit capricieux, tantôt nul, tantôt boulimique, presque toujours avec une soif perpétuelle; l'haleine devient malodorante, la

langue blanche; il y a des crises de salivation, une constipation habituelle, entrecoupée de crises diarrhéiques, avec besoin impérieux souvent aussitôt après les repas.

Chez d'autres les accidents se porteront sur le système circulatoire; on trouvera de l'anémie, des crises de tachycardie, d'arythmie, des troubles faisant penser à l'angine de poitrine. L'appareil respiratoire réagira par des accès asthmatiformes.

Dans la majorité des cas, les troubles d'auto-intoxication se reflètent sur la peau, soit que l'élimination des poisons intestinaux favorise l'éclosion d'une poussée de furonculose, d'une éruption d'acné ou d'un eczéma, soit que la peau prenne un aspect particulier de pâleur, de sécheresse, de desquamation, avec des taches jaunes ou brunâtres, des ongles craquelés, des cheveux secs et fragiles, des rides précoces, de la bouffissure de paupière, du gonflement des lèvres.

Les signes nerveux ne manquent presque jamais, ils vont du simple « nervosisme » avec troubles d'humeur et de caractère jusqu'à la neurasthénie ou à la mélancolie la plus accusée.

**Ce qui caractérise l'ensemble de ces troubles un peu disparates, c'est qu'ils représentent des symptômes de sénilité précoce et, en fait, le professeur Metchnikoff a été jusqu'à attribuer à l'auto-intoxication intestinale toutes les manifestations qui se montrent chez les vieillards.**

**Chez l'enfant et l'adolescent, on a trop facilement la tendance d'attribuer ces accidents à la faiblesse; on use de tous les fortifiants de la pharmacopée, on gave les sujets, ce qui a pour effet de les intoxiquer davantage et d'augmenter les maux.**

Or, c'est précisément la multiplicité des symptômes qui doit faire songer à l'auto-intoxication et à son seul traitement logique qui consiste à réduire dans l'alimentation les substances qui servent de nourriture aux microbes de la putréfaction lorsque leurs déchets sont trop abondants, et à réfréner l'activité excessive de ces microbes.

Il ne faut guère compter pour cela sur les antiseptiques

chimiques et l'expérience a montré que le meilleur procédé consistait à utiliser la concurrence vitale en introduisant dans l'intestin des microbes antagonistes, en l'espèce des ferments lactiques puissants, principalement sous forme de yaourt.

C'est en 1904 que Léon Massol, professeur de bactériologie à la Faculté de Genève, découvrit dans le yaourt, dont il avait fait venir des échantillons de Bulgarie et de Turquie, l'existence d'un bacille spécial, le *B. Bulgaris*, particulièrement propre à cette action.

Ce bacille, dont on ne trouve pas trace dans les ferments de nos pays, prolifère entre 30 et 45°, résiste aux plus basses températures et est détruit à 65°. Il produit quatre fois plus d'acide lactique que les autres ferments, se montre d'une résistance exceptionnelle, pénètre facilement jusqu'au cæcum où il continue à vivre et à proliférer (observations de Tissier et Cohen-dy), tandis que les ferments du lait caillé occidental, extrêmement fragiles, sont détruits dans l'intestin grêle.

Metchnikoff utilisa d'abord le yaourt puis, devant la difficulté d'obtenir ce produit dans les conditions d'hygiène et de fraîcheur voulues, il le remplaça en thérapeutique par l'ingestion de cultures pures et de comprimés. Mais les résultats de ces dernières préparations ne pouvaient se comparer avec ceux obtenus avec les mêmes bacilles cultivés dans le lait, sous forme de yaourt, c'est-à-dire dans leur milieu naturel.

Il appartenait aux Laboratoires « Yalacta » de résoudre le problème de la préparation dans les plus strictes conditions d'hygiène, de propreté, de simplicité et d'économie, du véritable yaourt d'Orient dont les ferments lactiques constituent la meilleure prophylaxie et le meilleur traitement des troubles de l'auto-intoxication.

---

**LE YAOURT DOIT ETRE CONSERVE DANS UN ENDROIT  
SOMBRE, FRAIS ET A L'ABRI DE LA POUSSIERE**

---

## QUAND ET COMMENT CONSOMMER LE YAOURT

---

L'usage régulier du yaourt à la dose de 200 à 500 grammes par jour régularise les fonctions intestinales, qu'elles pèchent par excès ou par défaut et exerce une action très favorable sur la sécrétion rénale.

On peut le consommer à jeun ou au coucher avant ou à la fin des repas, pur ou condimenté avec du sucre, du miel, des confitures ou encore mélangé avec des jus de fruits ou des fruits frais.

Il constitue pour les sujets bien portants un dessert ou un goûter extrêmement agréable et un adjuvant précieux pour la protection de leur santé générale.

**Le matin, au réveil, une demi-heure avant le petit déjeuner** un ou deux pots de yaourt bien frais, saupoudré de sucre à volonté, ont un effet rafraîchissant et dépuratif immédiat. L'estomac et le gros intestin étant à ce moment vides d'aliments, les ferments lactiques attaquent directement tous les germes infectieux qu'ils dissolvent et évacuent.

Pour les enfants aussi bien que pour les grandes personnes souffrant de constipation, d'entérite, de diarrhée ou de toute autre manifestation d'un mauvais fonctionnement intestinal, la cure de yaourt au réveil est particulièrement recommandée.

et des milliers de témoignages confirment à cet égard les effets bienfaisants de YALACTA.

Pour les cures de ce genre, il est, en outre, recommandé de renouveler le ferment tous les quinze jours et, si possible, toutes les semaines.

**A midi et le soir au moment du repas.** Le yaourt est généralement consommé comme entremets. Mélangé aux aliments dans l'estomac, il agit comme un désinfectant, empêche les fermentations et facilite la digestion.

**L'après-midi à l'heure du goûter.** Pour les petits et pour les grands, pour les gens débiles comme pour les athlètes, le yaourt au goûter est en tous points excellent. Légèrement dépuratif, il active les fonctions gastro-intestinales et prépare les muqueuses de l'estomac pour le repas du soir.

**Les saisons du yaourt.** Il n'y a pas de saison pour le yaourt. On peut, on doit en manger régulièrement, justement parce qu'on mange toute l'année et que c'est précisément la nourriture qui est la cause des dangers de l'intoxication.

**L'usage régulier du Yaourt se manifeste en outre par la fraîcheur du teint et la pureté de l'haleine, conséquences directes d'un parfait état gastro-intestinal.**

**De même, les affections cutanées, désespoir de tant de jeunes femmes, démangeaisons sans cause apparente, eczémas plus ou moins classiques, éruptions d'acné, rougeurs, crises de furonculose, ne résistent généralement pas à l'usage régulier du yaourt.**

Le yaourt est particulièrement indiqué chaque fois que le régime lacté est prescrit : il permet d'alimenter régulièrement les malades dans les affections fébriles aiguës où aucun autre aliment n'est accepté; par exemple chez les enfants atteints d'une fièvre éruptive; il est encore fortement indiqué au cours de la grossesse et ici, il agit déjà comme médicament, en exerçant une action anti-putride dans l'intestin, en prévenant les malaises et les accidents si fréquents dans cet état, qui sont dus pour une grande part à l'auto-intoxication intestinale.

## LE FERMENT YALACTA

---

La transformation du lait en yaourt s'opère, on le sait, sous l'action d'un ferment spécial, le « Bacille Bulgare » auquel se trouve associé un streptocoque lactique.

C'est la résistance particulière du Bacille Bulgare, grand producteur d'acide lactique qui confère au yaourt sa supériorité sur tous les laits caillés.

La preuve brutale s'en trouve dans le fait que ce bacille demeure vivant après son passage dans l'intestin (observations de Tissier et Cohendy) alors que les bacilles des laits caillés ordinaires ne résistent pas à ce passage.

Une autre observation d'une importance capitale a été faite : alors que les ferments du yaourt conservent toute leur vigueur et leur activité dans leurs pays d'origine : Turquie, Bulgarie, Caucase, le Bacille Bulgare importé en Europe Occidentale perd peu à peu de son activité et de sa résistance, et probablement sous l'influence du lait, de l'atmosphère, devient semblable aux ferments lactiques indigènes

**Il importe donc pour conserver au yaourt toutes les qualités caractéristiques de son activité si bienfaisante :**

- 1° De s'assurer que le ferment employé est bien du ferment d'origine frais;**
- 2° De renouveler périodiquement ce ferment, de préférence tous les quinze jours.**

C'est pour répondre à ces conditions sans lesquelles le pro-

duit obtenu n'est qu'un vulgaire lait caillé sans effet sur la santé, que les Laboratoires YALACTA se sont spécialement organisés depuis quatre ans.

Le ferment YALACTA livré en tubes de verre rigoureusement stérilisés, se présente sous la forme liquide, la seule qui permette de conserver vivants les Bacilles Bulgares.

Le ferment nécessaire pour la première préparation est fourni avec chaque appareil. On se sert ensuite comme ferment pour les préparations suivantes d'une petite quantité de yaourt prélevée sur la dernière préparation.

Pour faciliter le renouvellement périodique du ferment il a été créé un service d'abonnement réservé aux clients de YALACTA et dont on trouvera le tarif ci-après :

## TARIF des Ferments et Abonnements

à partir du 1<sup>er</sup> mars 1935

	Non recommandés	Recommandés	Contre remboursement	Non recommandés	Recommandés
Le tube de Ferment...					
<b>Abonnement A</b> (mensuel), 12 tubes par an			Fr. belges <b>70.—</b>	Pour une consommation journalière ne dépassant pas 3 verres de 150 gr., l'abonnement A suffit.	
<b>Abonnement B</b> (bimensuel), 24 tubes par an .....			<b>140.—</b>	Pour une consommation supérieure, l'abonnement B est préférable.	
<b>Abonnement C</b> (hebdomadaire), 52 tubes par an .....			<b>280.—</b>	L'abonnement C est utilisé pour les préparations importantes des hôpitaux, cliniques, etc.	

## **AVANTAGES OFFERTS PAR YALACTA**

---

**COMMODITE.**— YALACTA peut être utilisé partout, à la ville, à la campagne, à bord d'un bateau, dans la brousse ou sur la montagne, avec du lait frais ou de conserve.

**ECONOMIE** .— Le yaourt fait avec YALACTA revient au prix du lait, c'est-à-dire pour Paris à 0 fr. 15 le pot au lieu de 1 franc à 1 fr. 50, prix payé dans le commerce.

**HYGIENE** .— YALACTA permet de s'assurer de la fraîcheur et de la propreté absolue du yaourt.

**QUALITE** .— YALACTA produit le véritable yaourt d'Orient, doux ou acide à volonté, d'un goût et d'un bouquet comparables aux meilleurs « crus » d'Asie Mineure.

**DUREE** .— YALACTA n'a aucun mécanisme, YALACTA ne rouille pas. YALACTA est pratiquement incassable et inusable.

**GARANTIE** .— Si YALACTA ne répond pas à tous ces avantages, nous nous engageons à reprendre l'appareil et à en rembourser le montant.

---

## L'APPAREIL

# YALACTA



1) Verser le lait dans les pots.



2) Laisser la température s'abaisser au degré voulu.



3) Injecter le ferment.



4) Couvrir l'appareil.

**C**ES illustrations montrent l'extrême simplicité de fonctionnement de l'appareil. Ce sont les seules opérations à faire.

La transformation du lait en yaourt est complète au bout de trois heures, sans aucun chauffage ni surveillance.

On peut obtenir à volonté du yaourt doux ou acide en se conformant aux indications données à cet égard dans le mode d'emploi livré avec chaque appareil.

Le ferment nécessaire pour la première préparation est fourni avec chaque appareil.

On se sert ensuite comme ferment, pour les préparations suivantes, d'une petite quantité de yaourt prélevée sur la dernière préparation.

Il suffit de renouveler périodiquement le ferment, de préférence tous les quinze jours pour conserver au yaourt toutes les qualités caractéristiques de son activité.

Dépôt pour la BELGIQUE, CONGO et GRAND-DUCHÉ

**2, RUE DE LA BOURSE, 2 (1<sup>er</sup> étage) - BRUXELLES**

Immeuble du MONICO-BOURSE

Tél. 12.97.57