

YMCA KOMBUCHA

Décharge de responsabilité & petit manuel de survie du buveur de kombucha

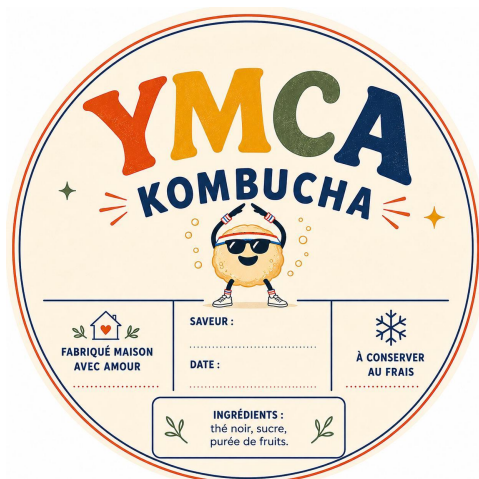
Ou : tout ce qu'il faut savoir avant d'ouvrir une bouteille qui a fermenté sans supervision médicale.

		
Explosif	Gaz sous pression	Altération de la santé humaine

Avant de boire, un mot (ou quelques centaines)

Ce kombucha est fabriqué maison, en petite quantité, avec une vraie culture vivante (le fameux SCOBY), du temps, et beaucoup d'attention. Ce n'est pas un produit industriel : il n'est ni pasteurisé, ni standardisé, ni testé en laboratoire. C'est une boisson vivante — et comme tout ce qui est vivant, elle a ses caprices.

En acceptant une bouteille (gratuitement, contre quelques pièces, ou contre un service rendu, peu importe), tu reconnais avoir pris connaissance de ce document, et tu acceptes de consommer ce kombucha en toute connaissance de cause et sous ta propre responsabilité. Si un point n'est pas clair, si tu as une allergie, une condition médicale particulière, ou juste un doute : demande avant de boire plutôt qu'après.



Risque n°1 : l'ouverture qui tourne mal

Ce kombucha est conservé dans des bouteilles en verre d'1 litre à bouchon mécanique hermétique. Ces bouteilles tiennent très bien la pression — c'est justement le problème : la fermentation produit du CO₂, qui s'accumule, et qui n'a qu'une envie, c'est de sortir. Vite. D'un coup. Si possible sur toi.

- Sors la bouteille du réfrigérateur juste avant de l'ouvrir : le froid ralentit la fermentation et réduit la pression.
- Ouvre-la au-dessus d'un évier ou dehors, jamais au-dessus d'un tapis, d'un clavier d'ordinateur ou d'un invité mal-aimé.
- Maintiens le bouchon avec la paume de la main, lève le levier progressivement (pas d'un coup sec), et laisse le gaz s'échapper doucement avant d'ouvrir complètement.
- Ne secoue jamais la bouteille avant de l'ouvrir. Un kombucha secoué se comporte comme du champagne qui a fait du sport.
- Ne la stocke jamais près d'une source de chaleur (radiateur, voiture en plein soleil, etc.) : la pression grimpe avec la température.

Bref : ouvre-la comme si elle t'en voulait un peu personnellement. C'est prudent, et ça évite les taches au plafond.

Le goût, cette variable capricieuse

Sauf le nature, tous mes kombuchas passent par une deuxième fermentation avec de la purée de fruits. Résultat : d'une bouteille à l'autre, le goût peut varier — plus ou moins sucré, plus ou moins acidulé, plus ou moins pétillant. Ce n'est pas un défaut de fabrication, c'est la nature d'un produit fermenté vivant : le fruit, la température ambiante, la durée de fermentation et l'humeur du SCOBY jouent tous un rôle. Si une bouteille te semble plus corsée qu'une autre, c'est une caractéristique, pas un bug.

Comment bien conserver sa bouteille

- Direction le réfrigérateur dès réception : le froid ralentit fortement la fermentation et stabilise le goût.
- Garde la bouteille debout, à l'abri de la lumière directe.
- Plus tu la gardes longtemps (même au frais), plus elle continuera doucement à fermenter : le goût deviendra plus acidulé, plus pétillant, et le taux d'alcool augmentera légèrement avec le temps.
- À température ambiante, cette évolution est beaucoup plus rapide — quelques jours suffisent pour un changement notable.
- En cas de doute sur une bouteille (odeur inhabituelle, moisissure, aspect anormal) : ne la consomme pas, et préviens-moi.

Tu en veux plus ? (bulles et intensité)

Je filtre les fruits avant la mise en bouteille par défaut. Si tu préfères plus de pétillant ou un goût plus prononcé, je peux te préparer une bouteille non filtrée, avec la pulpe de fruit encore présente, sur demande.

Attention : une bouteille non filtrée contient plus de sucres résiduels et de particules qui nourrissent la fermentation. Concrètement, ça veut dire plus de gaz, plus vite, et donc un risque d'explosion à l'ouverture (voir plus haut) nettement plus élevé si elle n'est pas surveillée. Pour ces bouteilles :

- Garde-la impérativement au réfrigérateur, en permanence.
- Dégaze-la tous les 1 à 2 jours : entrouvre légèrement le levier au-dessus de l'évier, laisse le gaz s'échapper en sifflant, puis referme. Répète si besoin avant l'ouverture complète.
- Consomme-la plus rapidement qu'une bouteille filtrée classique.
- Ouvre-la avec encore plus de précaution que d'habitude (relis la section explosion, sérieusement).

Taux d'alcool (environ)

La fermentation du kombucha produit naturellement un peu d'alcool, généralement autour de 0,5 à 1 % pour une bouteille classique. Ce taux peut monter davantage (jusqu'à environ 2-3 %, parfois plus) sur les bouteilles non filtrées, celles gardées longtemps, ou conservées à température ambiante — la deuxième fermentation avec fruits ajoute du sucre, donc plus de matière à fermenter.

Ces chiffres sont des estimations artisanales, pas des mesures de laboratoire : je ne peux pas garantir un taux exact pour chaque bouteille. Par précaution, ce kombucha n'est pas recommandé pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ne consommant pas d'alcool pour des raisons médicales, religieuses ou personnelles, ni avant de prendre le volant si tu es une personne sensible à de petites quantités d'alcool.

Le grand chapitre santé : le bon, la brute et le probiotique

Ce qu'on lui prête traditionnellement (sans promesse médicale) :

- Des cultures vivantes (bactéries et levures) potentiellement intéressantes pour le confort digestif.
- Des antioxydants issus du thé utilisé pour la fermentation.
- Une boisson peu sucrée comparée à un soda classique, et pauvre en caféine résiduelle.

Les preuves scientifiques sur ces bénéfices restent limitées : considère ça comme un joli bonus, pas comme un traitement médical.

Points de vigilance :

- Contient un peu d'alcool (voir ci-dessus) et un peu de caféine résiduelle (issue du thé).
- Produit fermenté artisanal, non industriel : le risque de contamination n'est jamais strictement nul, malgré tout le soin apporté à l'hygiène de fabrication.
- Déconseillé aux personnes immunodéprimées, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux jeunes enfants, et aux personnes sensibles aux levures/candida.
- Peut provoquer des désagréments digestifs (ballonnements, effet légèrement laxatif) chez les personnes qui n'y sont pas habituées : commence par une petite quantité si c'est ta première fois.
- Vérifie les fruits utilisés en deuxième fermentation si tu as des allergies alimentaires (demande-moi la composition exacte du lot avant de boire en cas de doute).

En cas de traitement médical en cours, de grossesse, d'allaitement, ou de doute quelconque : parles-en à un professionnel de santé avant de consommer.

Ce que l'acceptation d'une bouteille implique

En prenant une bouteille de YMCA Kombucha, tu confirmes avoir lu et compris ce document, et tu acceptes de suivre les conseils de conservation et d'ouverture qui y figurent. Je décline toute responsabilité en cas de dommage résultant d'une mauvaise conservation, d'une ouverture imprudente, ou d'une consommation contraire aux recommandations ci-dessus. Ce document est fourni de bonne foi, à titre informatif et préventif, et ne remplace pas un avis médical ou juridique professionnel.

Une question, une allergie, un doute ? Écris-moi avant de boire plutôt qu'après. — YMCA Kombucha