



Lait pasteurisé et lait cru

Pasteurized and Raw Milk

Quelle est la différence entre le lait pasteurisé et le lait cru ?

Le lait pasteurisé est chauffé à une température donnée et pour le temps nécessaire à l'élimination des bactéries responsables de maladies qui peuvent se trouver dans le lait cru. Des bactéries comme *Campylobacter*, *E. coli* O157:H7, la *Salmonella*, la *Listeria* et d'autres bactéries peuvent se trouver dans le lait cru. Le lait cru provient des vaches, des chèvres, des brebis et autres animaux laitiers.

La loi exige que le lait vendu au public soit pasteurisé. Les vitamines A et D sont les seuls additifs autorisés dans le lait. Aucun autre additif ou agent de conservation n'est autorisé. La vitamine A améliore la vision nocturne ou en lumière faible et la capacité de distinguer les couleurs les unes des autres. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium et réduit les risques d'ostéoporose.

Les risques liés à la consommation de lait cru

Les produits à base de lait cru sont responsables de 150 fois plus d'épidémies et autres maladies que les produits à base de lait pasteurisé. Les enfants et les jeunes adultes sont plus susceptibles d'être affectés par ces maladies. Le lait cru peut contenir des germes ou des bactéries pouvant entraîner des maladies. Le lait cru provenant de ventes à la ferme ou de parts dans une ferme laitière n'est pas approuvé, inspecté ou contrôlé par le gouvernement.

Certaines personnes déclarent avoir grandi en buvant du lait cru sans jamais être tombées malades. Les autorités sanitaires ont cependant enregistré de nombreux cas de personnes qui sont tombées malades après avoir bu du lait cru.

La pasteurisation du lait a permis d'éliminer de grandes épidémies de maladies attribuables au lait cru au Canada. Quelques épidémies surviennent encore néanmoins, qui nous rappellent le danger de boire du lait cru.

Qui est à risque de tomber malade?

N'importe qui peut tomber malade du fait des bactéries ou germes qui peuvent se trouver dans le lait cru.

Les bébés, les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de certaines maladies chroniques sont plus vulnérables aux infections et courent un risque plus élevé de tomber malade en consommant du lait cru. Les tout-petits et les enfants sont plus à risque car ils boivent habituellement beaucoup de lait.

Comment vous protéger et protéger votre famille?

N'achetez vos produits laitiers que dans des épiceries ou autres centres commerciaux. Le lait que vous achetez doit être impérativement pasteurisé et avoir été emballé dans une usine laitière approuvée.

Si vous habitez dans une zone rurale et que vous ne pouvez pas acheter du lait pasteurisé

commercial, vous pouvez réduire les risques de maladie en appliquant cette méthode de pasteurisation au bain-marie à domicile :

1. Nettoyez puis désinfectez les bouteilles de lait. Nettoyez les bouteilles de lait vides et les bouchons avec de l'eau savonneuse chaude. Rincez et inspectez les bouteilles pour vous assurer qu'il n'y a aucun résidu de terre ou de savon. Ensuite, stérilisez les bouteilles soit par chauffage soit en utilisant des produits chimiques.

Méthode par chauffage :

Plongez les bouteilles dans de l'eau chaude (77°C / 171°F ou plus) pendant au moins deux minutes. Retirez les bouteilles avec des pinces propres et les laissez sécher et refroidir à l'air libre.

Méthode par produits chimiques :

Mélangez 15 ml (1 cuillère à soupe) d'eau de Javel pour le ménage dans 4 l (1 gallon) d'eau. Laissez les bouteilles reposer pendant 2 minutes dans le désinfectant. Videz le désinfectant et laissez sécher à l'air libre.

2. Placez le lait cru dans la partie supérieure d'un bain-marie. Faites monter progressivement la température du lait jusqu'à au moins 74°C (165°F) puis maintenez cette température pendant au moins 15 secondes. Remuez souvent pour conserver le lait à une température constante. Remarque : Si le lait est trop chauffé, son goût peut être altéré.
3. Vérifiez souvent la température du lait à l'aide d'un thermomètre propre et désinfecté. Plongez le thermomètre sur 2/3 de sa longueur dans le lait sans le poser sur les bords ou sur le fond du récipient. Si la température est tombée en dessous de 74°C (165°F), faites-la remonter à cette valeur ou plus haut et laissez le lait à cette température pour une nouvelle période de 15 secondes.
4. Refroidissez rapidement le lait pasteurisé en plongeant la partie supérieure du bain-marie dans de l'eau additionnée de glaçons.

Remuez souvent le lait pour le faire refroidir plus rapidement. Continuez à laisser refroidir jusqu'à ce que la température soit au moins descendue à 20°C (68°F).

5. Versez le lait refroidi dans les bouteilles désinfectées. Placez les bouteilles immédiatement au réfrigérateur, et les laissez refroidir davantage à 4°C (40°F) ou moins.

Dans de bonnes conditions, le lait pasteurisé à domicile peut être conservé jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.

Remarque : N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour pasteuriser votre lait chez vous. Utilisez la méthode décrite ci-dessus.

Pour de plus amples informations

Pour plus d'information sur la salubrité du lait, communiquez avec le spécialiste de la salubrité des aliments au centre de contrôle des maladies de la C.-B. (BC CDC au 604-707-2440, ou consultez la page web de la BC CDC sur le lait cru.

www.bccdc.ca/foodhealth/dairy/raw+milk.htm

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthlinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.

