

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 constitué de lait cru que l'on a chauffé à une certaine température, pour le temps nécessaire à l'élimination des agents pathogènes qui peuvent se retrouver dans le lait cru. Ces agents pathogènes sont des micro-organismes, comme les bactéries, qui nous rendent malades. Des agents pathogènes comme campylobacter, *E. coli* O157:H7, la salmonelle, la listeria et d'autres bactéries peuvent se retrouver dans le lait cru. Ce lait provient des vaches, des chèvres, des buffles, des brebis et d'autres animaux laitiers.

Au Canada, la loi exige que le lait vendu à la population soit pasteurisé et emballé dans une usine laitière titulaire d'un permis. Les vitamines A et D constituent les seuls additifs autorisés dans le lait en raison de leurs bienfaits pour la santé. Aucun autre additif ou agent de conservation ne peut être ajouté légalement au lait. La vitamine A améliore la vue, y compris la vision nocturne ou en situation de faible luminosité, ainsi que la capacité de distinguer les couleurs les unes des autres. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium et diminue les risques d'ostéoporose.

Quels sont les risques associés à la consommation de lait cru?

Selon une étude du Centre américain de contrôle et de prévention des maladies, le taux d'éclosions causées par le lait non pasteurisé et les produits à base de lait non pasteurisé était 150 fois supérieur à celui des éclosions associées au lait pasteurisé. Les enfants et les jeunes adultes sont plus susceptibles d'être touchés par ces maladies.

Parce qu'elles ont grandi en consommant du lait cru sans jamais être malades, certaines

personnes diront que la consommation de lait cru est sécuritaire. Malgré tout, cette consommation soulève de pressants enjeux de santé publique en raison du lien établi entre un grand nombre d'éclosions et des organismes entériques. La pasteurisation obligatoire du lait a permis d'éliminer de grandes épidémies de maladies attribuables à la consommation de lait cru au Canada. Cependant, quelques éclosions surviennent encore néanmoins, nous rappelant le danger de boire du lait cru.

Qui est à risque de tomber malade?

Toute personne peut tomber malade du fait des agents pathogènes qui peuvent se retrouver dans le lait cru.

Les nourrissons, les enfants, les personnes enceintes, les personnes âgées et celles atteintes de certaines maladies chroniques sont plus vulnérables aux infections et courent un risque plus élevé de tomber malade en consommant du lait cru en raison de leur système immunitaire immature ou affaibli.

Comment vous protéger et protéger votre famille?

N'achetez vos produits laitiers que dans des épiceries ou autres centres commerciaux. Vérifiez toujours l'étiquette des produits laitiers pour vous assurer qu'ils sont pasteurisés. Le lait que vous achetez doit être impérativement pasteurisé et avoir été emballé dans une usine laitière titulaire d'un permis. Méfiez-vous du lait cru provenant de ventes à la ferme ou de parts dans la production d'une ferme laitière, car il n'est pas approuvé, inspecté ni contrôlé par le gouvernement.

Si vous habitez dans une zone rurale et que vous ne pouvez pas vous procurer du lait pasteurisé commercial, vous pouvez réduire les risques de

maladie en appliquant cette méthode de pasteurisation en cinq étapes :

1. Nettoyez et 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'aucun résidu de terre ou de savon ne demeure. Ensuite, stérilisez les bouteilles soit par chauffage, soit par l'emploi de méthodes chimiques, de la manière suivante :

- 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 désinfectées et laissez-les sécher et refroidir à l'air libre
- Méthode par l'emploi de produits chimiques (solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm) : Mélangez 15 ml (1 c. à s.) d'eau de Javel à 4 l (1 gal) d'eau ou 5 ml (1 c. à t.) d'eau de Javel à 1 l (4 tasses) d'eau. Laissez la solution en contact avec la surface ou l'ustensile pendant au moins une minute avant de les laisser sécher à l'air
- Utilisez le calculateur de dilution du chlore FOODSAFE de la Colombie-Britannique afin de préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit. www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html [en anglais seulement]

2. Pasteurisez le lait au bain-marie : Placez le lait cru dans la partie supérieure d'un bain-marie. Élevez 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. Remarque : N'employez jamais votre four à micro-ondes pour

pasteuriser votre lait à la maison, car le lait pourrait ne pas être réchauffé uniformément

3. Assurez-vous que la température du lait atteigne 74 °C : Vérifiez souvent la

température du lait à l'aide d'un thermomètre de cuisson propre et désinfecté. Plongez le thermomètre dans le lait sur le 2/3 de sa longueur sans le poser sur les bords ou sur le fond du récipient. Si vous observez que la température a chuté sous les 74°C (165°F), élevez à nouveau la température à 74°C (165°F) et puis démarrez à nouveau le temps de traitement de 15 secondes

4. Faites refroidir le lait : Faites rapidement refroidir le lait pasteurisé en plongeant la partie supérieure du bain-marie dans de l'eau à laquelle vous avez ajouté des glaçons. Brassez souvent afin que le refroidissement survienne plus rapidement, atteignant 20°C (68°F) ou moins

5. Embouteillez le lait : Versez le lait refroidi dans des bouteilles désinfectées. Placez immédiatement les bouteilles au réfrigérateur et laissez-les refroidir davantage jusqu'à 4°C (40°F) ou moins. Dans des conditions idéales, le lait pasteurisé à domicile peut se conserver jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité de la consommation du lait, consultez www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety [en anglais seulement] ou communiquez avec BCCDC Food Safety and Environmental Health en écrivant à l'adresse fpinfo@bccdc.ca.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.