



## 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 agents pathogènes qui peuvent se trouver dans le lait cru. Les agents pathogènes sont des micro-organismes comme les bactéries qui nous rendent malades. Des agents pathogènes 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 d'autres animaux laitiers.

La loi exige que le lait vendu au public soit pasteurisé et emballé dans une usine laitière titulaire d'un permis. Les vitamines A et D sont les seuls additifs autorisés dans le lait. Aucun autre additif ou agent de conservation ne peut être légalement ajouté au lait. La vitamine A améliore la vision, y compris 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.

#### Quels sont les risques liés à la consommation de lait cru?

Selon une étude du Centre américain de contrôle et de prévention des maladies, le taux d'épidémies causées par le lait non pasteurisé et les produits à base de lait non pasteurisé était 150 fois supérieur à celui des épidémies liées au lait pasteurisé. Les enfants et les jeunes adultes sont plus susceptibles d'être affectés par ces maladies. Le lait cru peut contenir des agents pouvant entraîner des maladies.

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 les grandes épidémies de maladies attribuables au lait cru au Canada. Cependant, 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 agents pathogènes 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 bébés 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. 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 une ferme laitière, car il n'est pas approuvé, inspecté ou contrôlé par le gouvernement.

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 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'il n'y a aucun résidu de terre ou de savon. Ensuite, stérilisez les bouteilles soit par chauffage soit en utilisant des produits 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 propres et laissez-les sécher et refroidir à l'air libre

### **Méthode par produits chimiques (solution de désinfection sans rinçage de 200 ppm) :**

Mélangez 15 millilitres (1 c. à table) de javellisant domestique et 4 litres (1 gallon) d'eau; ou mélangez 5 millilitres (1 c. à thé) de javellisant domestique à 1 litre (4 tasses) d'eau. Laissez agir le désinfectant sur la surface ou sur l'ustensile à nettoyer pendant au moins une minute avant de l'essuyer avec une serviette en papier propre, ou laissez sécher à l'air libre

Utilisez le calculateur de dilution du chlore de Santé publique Ontario pour préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit à base d'eau de Javel [www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

- 2. Pasteurisez le lait au bain-marie.** 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. Veillez à ce que la température atteigne bien 74 °C.** Vérifiez la température du lait souvent avec un thermomètre pour aliments 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. 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. 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. Mettez le lait en bouteille**

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

Dans des conditions idéales, 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, car le lait pourrait ne pas y être réchauffé uniformément. Utilisez la méthode décrite ci-dessus.

### **Pour de plus amples renseignements**

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité du lait, communiquez avec le spécialiste de la salubrité des aliments au centre de contrôle des maladies de la C.-B. au 604 707-2440, ou visitez [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety)

