



Le lait pasteurisé et le lait cru Pasteurized and Raw Milk

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

Le lait pasteurisé a été chauffé pour tuer les bactéries pathogènes qui peuvent être présentes dans le lait cru. Le lait cru est un lait non pasteurisé provenant directement de la vache, de la chèvre ou de la brebis et qui est consommé sans avoir subi un quelconque traitement visant à détruire d'éventuelles bactéries pathogènes.

La loi exige que le lait vendu au public soit pasteurisé, y compris celui vendu dans les fermes. Les seuls additifs ajoutés au lait sont les vitamines A et D. Il est interdit d'y ajouter d'autres substances, y compris des conservateurs. 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.

Quels risques prend-on lorsque l'on boit du lait cru?

Le lait cru n'a pas subi la pasteurisation qui permet de détruire les germes et les bactéries potentiellement pathogènes. Le lait cru peut d'autre part provenir d'une ferme qui n'est pas approuvée, inspectée et surveillée par les autorités gouvernementales.

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 obligatoire du lait a mis fin aux grandes épidémies de maladies attribuables au lait au Canada. Quelques épidémies surviennent néanmoins encore à l'occasion, nous rappelant ainsi les dangers liés à la consommation de lait cru.

Comment protéger votre famille et vous-même?

- Les bactéries et les germes qui peuvent se trouver dans le lait cru peuvent rendre malade n'importe qui.
- 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 courent les plus grands risques parce qu'ils boivent habituellement de grandes quantités de lait.
- N'achetez vos produits laitiers que dans des épiceries ou autres centres commerciaux. Le lait que vous trouvez sur les rayons doit impérativement avoir été pasteurisé et 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 appliquer cette méthode de pasteurisation à domicile :

- Pour commencer, désinfectez les bouteilles et les bouchons en les plongeant, après les avoir nettoyés, dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes ou en les plaçant dans un four préchauffé pendant 20 minutes à 100 °C (212 °F).
- Placez le lait cru dans la partie supérieure d'un bain-marie. Faites monter progressivement la température du lait jusqu'à au moins 63 °C (145 °F) puis maintenez cette température constante pendant au moins 30 minutes. Remuez souvent pour éviter de brûler le lait au fond et pour garder tout le lait à la même température.
- Vérifiez souvent la température du lait à l'aide d'un thermomètre propre et fiable. 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 63 °C (145 °F), faites-la remonter à cette valeur ou plus haut et laissez le lait à cette température pour une nouvelle période de 30 minutes.
- Refroidissez rapidement le lait pasteurisé en plongeant la partie supérieure du bain-marie dans de l'eau additionnée de glaçons. Remuez

souvent pour accélérer le refroidissement du lait.

- Versez le lait refroidi dans les bouteilles désinfectées et placez-les dans le réfrigérateur, à 4 °C (40 °F).
- Le lait pasteurisé peut être conservé jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.

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

Pour de plus amples renseignements sur le lait cru, contactez votre agent d'hygiène du milieu local.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 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.