

Les jus de fruits ou de légumes et les cidres non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé

Unpasteurized fruit/vegetable juices and ciders: A potential health risk

Quelle est la différence entre le jus pasteurisé et le jus non pasteurisé?

Les jus pasteurisés subissent un traitement thermique qui détruit les agents pathogènes et les microbes qui peuvent nous rendre malades. Ce processus leur permet également de se conserver plus longtemps, car il détruit un grand nombre de microbes responsables de la détérioration des aliments.

Les jus bruts fraîchement pressés ou pressés ne sont pas traités thermiquement et sont décrits ici comme non pasteurisés. Ces produits ont une durée de conservation de quelques jours seulement. On doit les réfrigérer et les consommer avant la date de péremption.

Quels sont les risques?

Les jus de pomme et d'orange non pasteurisés sont associés à des maladies et à des éclosions depuis plus d'un siècle. Les jus non pasteurisés comme le jus de pomme brut, le jus d'orange et les limonades étaient responsables de la plus grande partie de ces éclosions. D'autres jus de fruit frais comme ceux d'ananas, de carotte, de noix de coco, de sucre de canne, de banane et d'açaï ou des jus de fruits mélangés ont également rendu des personnes malades.

Les principaux agents pathogènes présents dans les jus non pasteurisés sont la bactérie toxigène *E. coli*, *Salmonella*, le virus de l'hépatite A et *Cryptosporidium*. Des maladies ont été associées aux foires, aux fermes, aux zoos pour enfants et aux marchés d'animaux de ferme. Les excréments des animaux de ferme (par exemple, les poules, les vaches et les cochons) qui

contaminent les fruits et l'eau transmettent ces germes aux humains lorsque les fruits ne sont pas lavés, lorsqu'ils sont lavés à l'eau contaminée ou lorsque le jus n'est pas pasteurisé avant la consommation.

Quelle est la gravité du problème?

C'est un problème très grave, car les agents pathogènes font plus que causer de la diarrhée à court terme :

- La bactérie toxigène *E. coli* peut causer des lésions rénales permanentes, voire la mort
- L'hépatite peut causer des lésions au foie
- *Cryptosporidium* cause la diarrhée à long terme

Quelles sont les personnes les plus à risque?

Les personnes les plus à risque sont :

- Les jeunes enfants (5 ans et moins)
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli (comme celles atteintes du VIH ou qui suivent un traitement contre le cancer)

Ces groupes vulnérables ne doivent pas boire de jus non pasteurisé.

Les écoles, les garderies, les centres de jour pour adultes, les hôpitaux et les autres établissements desservant des groupes vulnérables ne devraient pas vendre ni servir de jus non pasteurisés. Il en va de même pour les

enfants en sortie scolaire à la ferme ou au marché agricole.

Comment savoir si un jus est pasteurisé?

La plupart des jus vendus à l'épicerie sont pasteurisés et la mention « pasteurisé » est inscrite sur l'étiquette du produit. Les jus fraîchement pressés en vente dans les bars à jus, les étalages routiers ou les marchés fermiers ne sont probablement pas pasteurisés. L'étiquetage « jus non pasteurisé » est facultatif. Vérifiez si l'étiquette du produit affiche « jus non pasteurisé ». En cas de doute, demandez au vendeur avant d'acheter le jus et de le consommer.

La réfrigération a-t-elle pour effet de garantir la salubrité du jus?

Non. La réfrigération ne détruit pas les agents pathogènes, elle ne fait que ralentir leur propagation. Les jus non pasteurisés ont une durée de conservation courte, soit de quelques jours seulement. Réfrigérez-les et consommez-les rapidement.

Comment puis-je réduire le risque de maladie?

Pour réduire le risque de maladie :

- La pasteurisation constitue le meilleur moyen d'éliminer les agents pathogènes comme *E. coli*, *Salmonella* et d'autres bactérie

- Faites bouillir le jus brut et le cidre ou pasteurisez-les avant de les consommer. Pour pasteuriser du jus à la maison, chauffez-le à 70 °C pendant au moins une minute
- Évitez de servir du jus ou du cidre non pasteurisé aux personnes qui sont le plus à risque (les jeunes enfants de 5 ans et moins, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli)
- Réfrigérez toujours les jus et les cidres afin d'en assurer la fraîcheur et la qualité. Ne les consommez pas après la date de péremption

Si vous croyez que la consommation de jus ou de cidre non pasteurisé vous a rendu malade, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé et informez votre autorité sanitaire locale. Vous pouvez également composer le **8-1-1** pour parler à une infirmière ou à une diététiste autorisée.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 03 Lait pasteurisé et lait cru](#)
- [HealthLinkBC File n° 22 Mise en conserve à domicile — Comment éviter le botulisme](#)
- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-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 sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.