

Lait cru (non pasteurisé)

Direction de la santé publique — Fiche d'information

Qu'est-ce que le lait cru?

Le lait cru est du lait provenant d'une vache, d'une chèvre, d'une brebis ou d'un autre animal et qui n'a pas été pasteurisé. Le lait cru peut contenir des bactéries nuisibles, comme la Salmonella, l'E. coli et la Listeria, qui sont responsables de maladies très graves comme la fièvre, les vomissements, la diarrhée, l'insuffisance rénale potentiellement mortelle, les fausses couches ou la mort.

Qu'est-ce que la pasteurisation?

La pasteurisation consiste à chauffer le lait à de très hautes températures suffisamment longtemps pour détruire les bactéries qui peuvent provoquer des maladies. C'est le même principe que lorsque l'on cuit de la volaille ou de la viande. De plus, la pasteurisation du lait cru ne change pas la qualité ou la quantité de calcium, de protéines, de riboflavine ou de vitamine A dans le lait. Elle a permis d'éviter des milliers de maladies et de décès.

Selon le *Règlement sur les aliments et drogues*, il est interdit de vendre du lait non pasteurisé au Canada.

Quelles sont les causes de la contamination du lait par des bactéries?

Les bactéries s'introduisent dans le lait cru à la suite d'un contact direct avec les excréments des animaux pendant la traite. Le lait cru peut aussi devenir contaminé sous l'effet d'une infection de la pie d'un animal (mastite), de maladies de vaches (tuberculose bovine), de bactéries vivant sur la peau des animaux, d'un équipement de traitement souillé, d'insectes, de rongeurs et d'autres sources animales ou humaines. Les humains peuvent contaminer le lait cru en portant des vêtements ou des bottes sales.

Qui est à risque de tomber malade en buvant du lait cru?

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ayant un système immunitaire affaibli, notamment ceux atteints du sida ou du cancer, ou les patients recevant un traitement immunosuppresseur doivent s'abstenir de boire du lait non pasteurisé, car ils peuvent tomber malades plus facilement. Cependant, même les personnes en bonne santé de tout âge peuvent aussi tomber malades si elles boivent du lait cru. On ne peut pas se fier à l'allure, à l'odeur ou au goût du lait cru pour savoir s'il est contaminé.

Fromage au lait cru

Le fromage au lait cru est fait à base de lait cru. Bien qu'on ne puisse pas en vendre au Canada, le fromage au lait cru, lui, peut se vendre. Et c'est en raison de la manière qu'on le fabrique. En effet, cette façon de faire aide à éliminer les bactéries nuisibles qui peuvent se trouver dans le lait cru.

Cependant, même si le fromage au lait cru est sans danger pour la consommation, les personnes qui sont plus à risque de tomber malades après avoir bu du lait cru (les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes au système immunitaire affaibli) doivent s'abstenir d'en manger, surtout les fromages à pâte molle ou à pâte semi-ferme (comme le brie, le camembert ou le fromage bleu). Pour ces gens, il est recommandé de choisir un fromage fabriqué à base de lait pasteurisé. L'étiquette du produit vous indiquera s'il est fabriqué à base de lait pasteurisé ou de lait non pasteurisé.

Que pouvez-vous faire pour vous protéger, vous et votre famille?

Achetez des produits laitiers qui proviennent uniquement d'une épicerie ou d'un commerce autorisé. Le lait que vous achetez doit également être pasteurisé et emballé dans une usine laitière approuvée. Si vous habitez dans une région rurale et que vous ne pouvez pas acheter du lait commercial pasteurisé, suivez la procédure suivante pour pasteuriser vous-même votre lait :

- D'abord, désinfectez des bouteilles de lait et leur bouchon en les faisant bouillir dans de l'eau pendant 10 minutes ou en les mettant au four préchauffé à 100 °C (212 °F) pendant 20 minutes.
- Versez le lait cru dans la partie supérieure d'un bain-marie. Ensuite, augmentez graduellement la température du lait pour qu'elle atteigne minimalement 63 °C (145 °F), et conservez le lait à cette température pendant au moins 30 minutes. Remuez fréquemment pour éviter que le lait brûle et s'assurer que la chaleur est répartie uniformément.

Lait cru (non pasteurisé)

- Vérifiez souvent la température du lait à l'aide d'un thermomètre propre et fiable. Insérez le thermomètre dans le liquide à environ deux tiers de sa hauteur; ne le déposez pas sur le côté ou dans le fond du contenant.
Si vous remarquez que la température a descendu sous 63 °C (145 °F), augmentez-la à au moins 63 °C (145 °F) et redémarrez le compteur de 30 minutes.
- Faites refroidir le lait pasteurisé rapidement en versant la partie supérieure du bain-marie dans de l'eau glacée. Remuez souvent pour faire refroidir plus vite.
- Versez le lait refroidi dans les bouteilles désinfectées et posez-les dans le réfrigérateur à 4 °C (40 °F).
- Le lait pasteurisé se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet du lait cru, veuillez communiquer avec le bureau de la santé publique de votre région.

Information à l'intention du public :

http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2009/2009_135-eng.php

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/raw-milk-lait-cru-eng.php>

<http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html>

<http://www.bccdc.ca/foodhealth/dairy/Raw+Milk.htm#>

REMARQUE : N'utilisez pas un four à micro-ondes pour pasteuriser du lait à la maison. Appliquez la méthode décrite ci-dessus.