

Lait cru : un risque pour la santé publique Raw Milk: A Risk to Public Health

Attention consommateurs :

Vous buvez du lait cru – du lait qui n’a pas encore été pasteurisé pour détruire les germes qui peuvent vous rendre malade? Le lait est un aliment hautement périssable et un excellent moyen de transmission de nombreuses maladies.

En quoi le lait cru est-il différent du lait pasteurisé?

Le lait pasteurisé est un lait non traité qui est bu juste après la traite de la vache, de la chèvre ou du mouton.

Le lait pasteurisé, lui, est un lait qui a été chauffé pour tuer toutes les bactéries porteuses de maladies susceptibles de se trouver dans le lait cru.

Le lait cru peut vous rendre malade

Le lait cru vient généralement de fermes qui n’ont pas encore fait l’objet d’homologations ou d’inspections et dont les éventuels résidus de substances médicamenteuses ne sont pas surveillés par les autorités.

Certaines personnes affirment avoir grandi en buvant du lait cru sans jamais être tombées malades à cause de lui. Cependant, les autorités sanitaires connaissent de nombreux cas dans lesquels des personnes sont tombées malades après avoir bu du lait cru.

La pasteurisation obligatoire du lait a éliminé presque toutes les infections de grande envergure par des maladies véhiculées par le lait au Canada; des cas isolés nous rappellent les dangers de la consommation de lait cru.

Par exemple :

..... A Chilliwack, 5 membres d’une même famille ont été contaminés à la Salmonelle à cause de lait de chèvre cru.

..... Au centre de l’île de Vancouver, 9 sur 13 enfants de maternelle ont été contaminés au *Campylobacter* après avoir bu du lait cru durant une sortie scolaire dans une ferme locale.

..... Dans un cas distinct, également dans le centre de l’île de Vancouver, cinq enfants de familles différentes ont été diagnostiqués avec une infection à *E. coli* 0157:H7 après avoir bu du lait cru de chèvre de cette même ferme. Deux de ces enfants ont dû être hospitalisés. Des échantillons du lait cru de chèvre furent testés et l’on a trouvé qu’ils contenaient la même souche d’*E. coli* 0157:H7 que celle qui avait causé la maladie.

..... A Vernon, plusieurs cas de *Campylobacter* ont été associés à la consommation de lait cru.

..... Dans les Kootenays, une femme de 35 ans a dû subir une chirurgie et a effectué un séjour prolongé en hôpital à cause d’une infection à la *Brucella*. Elle avait bu du lait cru provenant de différentes sources.

..... Sur les îles Reine-Charlotte, 2 personnes ont développé une *Toxoplasme* après avoir bu du lait de chèvre cru.

On vous a dit que le lait cru était meilleur que le lait pasteurisé?

Il y a de nombreux mythes sur la question. Par exemple...

Le lait cru est-il meilleur pour vous?

Non. Il n’y a pas de preuve que le lait cru est meilleur pour vous que le lait pasteurisé.

Le lait pasteurisé contient-il des additifs ou des conservateurs?

La loi oblige à ajouter des vitamines A et D au lait pasteurisé. Il est interdit d’ajouter quoi que ce soit d’autre au lait pasteurisé.

(La vitamine A vous aide à y voir plus clair avec un éclairage tamisé et à mieux distinguer les couleurs. La vitamine D aide votre corps à fixer le calcium, et réduit le risque d’ostéoporose.)

Le lait cru vous protège-t-il contre les maladies?

Non. Il n’y a pas de preuve que le lait cru vous rend plus résistant contre la maladie.

Le lait cru entraîne-t-il un meilleur développement des dents que le lait pasteurisé?

Non. Il n'y a pas de preuve que le lait cru favorise un meilleur développement de vos dents que le lait pasteurisé.

Que faire pour vous protéger?

- N'importe qui peut tomber malade par contamination par des agents présents dans le lait cru. Cependant, les nourrissons, les enfants, les aînés et les personnes atteintes de maladies chroniques sont plus à risque de tomber malade en buvant du lait cru parce qu'elles sont plus vulnérables aux infections. Les nourrissons et les enfants sont encore plus à risque car ils boivent généralement beaucoup de lait.
- N'achetez vos produits laitiers que dans des magasins appropriés. Le lait que vous achetez dans les supermarchés ou les autres magasins dont la réputation commerciale est établie **doit** être pasteurisé et conditionné dans une usine laitière homologuée.

Tout le lait vendu dans l'état de Colombie-Britannique doit être pasteurisé. C'est la loi!

Veillez noter que :

Si vous vivez dans une zone rurale de la Colombie-Britannique et que vous ne pouvez pas acheter de lait pasteurisé commercialement, vous pouvez suivre la procédure suivante pour pasteuriser votre lait à la maison :

- Commencez par désinfecter des bouteilles de lait propres et vides et remplissez-les d'eau bouillante durant 10 minutes ou encore, mettez-les dans un four chauffé à 100° C (212° F) durant 20 minutes.
- Placez le lait cru dans un récipient au bain-marie. Chauffez progressivement le lait au moins à 63° C (145° F) et maintenez-le à cette température durant 30 minutes au moins. Mélangez fréquemment pour éviter de brûler le lait et pour maintenir sa température homogène.
- Mesurer fréquemment la température du lait à l'aide d'un thermomètre propre et fiable. Introduisez le thermomètre à environ 2/3 de la surface du lait ne le faites pas reposer sur la

paroi ou au fond du récipient). Si la température est tombée en dessous de 63° C (145° F), réchauffez à 63° C (145° F) au moins et recommencez à compter les 30 minutes.

- Refroidissez rapidement le lait pasteurisé en mettant son récipient dans un bain de glace. Mélangez fréquemment pour accélérer le refroidissement.
- Versez le lait refroidi dans les bouteilles désinfectées et mettez-le au réfrigérateur à 4° C (40° F).

Le lait pasteurisé conservé au réfrigérateur peut être gardé durant 2 semaines au maximum.

REMARQUE : N'utilisez PAS de four à micro-ondes pour pasteuriser du lait à la maison. Vous devez utiliser la méthode décrite plus haut.

Pour plus d'informations sur le lait cru, veuillez contacter votre agent local Santé et Environnement.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :

**www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,
ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante :

www.bchealthguide.org