

CW 18.2 DOCUMENTS D'INFORMATION**La pasteurisation****LÉGALISATION DE LA VENTE DE LAIT CRU À LA FERME**

Par Carol Vachon, biologiste, détenteur d'un doctorat et d'un post-doctorat en faculté de médecine et initiateur de la Coalition québécoise en faveur du fromage au lait cru en 1996 [...]

[...] À la campagne, on sait que le lait cru est le lait santé mais les autorités continuent de l'ignorer pour toutes sortes de considérations. Ce n'est pas sage car le lait vendu en épicerie, lourdement transformé, [...] mérite de plus en plus de critiques. [...]

Des enjeux fondamentaux dont on ne parle pas

La science démontre de plus en plus que le lait cru est le véritable lait santé. Une étude sur plusieurs centaines d'enfants indique que ceux ayant consommé du lait cru souffraient considérablement moins d'asthme, d'allergies et de rhume des foins (*Sélection*, mai 2002, p. 22). De nombreuses recherches démontrent que si les enfants allaités au sein sont plus vigoureux et résistants à la maladie, c'est surtout parce qu'il s'agit de lait cru. Tout lait cru, qu'il soit humain ou de vache, etc., a une importante action anti-bactérienne provenant d'une multitude de facteurs naturels.

[...]

Le lait d'épicerie, pasteurisé, écrémé, enrichi, manipulé plusieurs fois durement, contaminé par différents résidus chimiques et quoi encore, a peu à voir avec le bon lait de la tradition. Et la science est claire : un aliment aussi lourdement transformé est suspect et peut même devenir nocif. C'est déformer effrontément les faits que de continuer à prétendre que le lait ainsi traité conserve toutes ses propriétés et vertus nutritives. [...]

[...]

Le lait cru est-il vraiment dangereux ?

Plus d'un demi-million de Québécois consomment régulièrement du lait cru : les 10 000 producteurs laitiers ainsi que 10 000 autres agriculteurs possédant toujours des bêtes laitières et, avec eux, leur famille, voisins et amis. Constatez : le lait cru est consommé par à peu près 100 % d'une population, les agriculteurs, malgré qu'il soit déclaré dangereux et en plus illégal. [...] Les agriculteurs seraient-ils si unanimes à s'amuser à se rendre malades ? [...]

Et il n'y a pas de risque « zéro ». La « maladie du hamburger » causée par la bactérie *E. coli* dans le bœuf haché fait des morts régulièrement au Québec. Selon une dépêche de novembre 1999, 73 000 personnes sont ainsi intoxiquées annuellement aux États-Unis dont 60 meurent. Interdit-on le bœuf haché ? [...]

D'autre part, la vente directe de lait cru à la ferme (comme cela se fait dans presque tous les pays du monde) est la meilleure garantie de qualité car elle s'appuie sur la relation de confiance faite du contact direct entre producteurs et consommateurs : le client s'avère le meilleur inspecteur car il sait d'où provient le lait.

[...]

Autre avantage prometteur d'avenir, le lait cru est une production protégée contre les effets de la mondialisation, car il est nécessairement de distribution locale. Au contraire, il y a des rumeurs que de grandes usines québécoises importent du lait des États-Unis. Plus le lait sera consommé cru, plus grande sera la proportion du lait protégée de la mondialisation.

Source : Carol Vachon, « Légalisation de la vente de lait cru à la ferme », [en ligne]. (Consulté le 25 juin 2007.)



CW 18.2 DOCUMENTS D'INFORMATION (suite)**La pasteurisation (suite)****INFLUENCE DES TRAITEMENTS THERMIQUES
SUR LES VITAMINES DU LAIT**

Les traitements thermiques (pasteurisation et stérilisation) ont une influence sur la teneur en certaines vitamines hydrosolubles (vitamines B6, B12, B9 et C), qui sont sensibles à la chaleur.

Les vitamines liposolubles (A et D) et certaines vitamines hydrosolubles (vitamines B1, B2, B5, B8 et PP) restent plus stables durant la stérilisation et la pasteurisation.

Étant donné la qualité hygiénique croissante du lait [...], et les avancées technologiques des appareillages, les traitements thermiques sont devenus de moins en moins destructeurs par rapport à ceux d'il y a 50 ans et beaucoup de laits sont restaurés en vitamines.

Teneur en vitamines du lait selon les traitements thermiques				
100 g de lait	Lait entier cru	Lait entier pasteurisé	Lait entier stérilisé	Lait entier stérilisé UHT
Vitamine C (mg)	1,4	2	traces	1
Vitamine B6 (mg)	0,05	0,03	0,02	0,02
Vitamine B9 (µg)	5	4	1	3
Vitamine B12 (µg)	0,43	0,4	0,14	0,2
Vitamine B2 (µg)	0,17	0,17	0,17	0,17
Retinol (µg) (ou Vitamine A)	41	40	38	40
Vitamine D (µg)	0,055	0,05	0,05	0,03
Vitamine B1 (mg)	0,04	0,05	0,04	0,05

Source du tableau : *Table de composition REGAL Produits Laitiers (édition 2002)* [...]

Source : Le site du lait et des produits laitiers, « Influence des traitements thermiques sur les vitamines du lait », [en ligne].
(Consulté le 27 juin 2007.)

CW—18.2 DOCUMENTS D'INFORMATION (suite)**La pasteurisation (suite)**

SANTÉ CANADA RAPPELLE AUX CANADIENS LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION DE LAIT CRU

OTTAWA – Santé Canada désire rappeler aux Canadiens de ne pas boire de lait cru (non pasteurisé) en raison de la présence possible de bactéries pouvant rendre gravement malade.

Plusieurs types de bactéries susceptibles de se retrouver dans le lait cru, comme *Salmonella*, *E. coli* et *Listeria*, peuvent causer des maladies d'origine alimentaire. Ces bactéries peuvent entraîner de graves problèmes de santé tels que fièvre, vomissements, diarrhée, insuffisance rénale potentiellement mortelle, fausse-couche, voire la mort. Enfants, femmes enceintes, aînés et personnes immunodéficientes sont particulièrement vulnérables.

Compte tenu de ces risques, le *Règlement sur les aliments* et drogues exige que le lait qui se vend au Canada soit pasteurisé. La pasteurisation détruit les organismes responsables de la maladie tout en préservant la valeur nutritive du lait. Le lait cru ne reçoit aucun traitement visant à en assurer la salubrité ; il est réfrigéré à la ferme.

Le lait est un aliment important qui contient des nutriments essentiels à une bonne santé, en particulier le calcium et la vitamine D.

Depuis longtemps, le lait non pasteurisé est associé à de nombreuses maladies graves. Toutefois, le nombre de maladies d'origine alimentaire attribuables au lait a diminué considérablement depuis l'introduction de la pasteurisation au début des années 1900.

En vertu du *Règlement sur les aliments et les drogues*, la vente de lait cru est strictement interdite depuis 1991. La vente de fromage de lait cru est autorisée et considérée inoffensive, car le processus de fabrication aide à éliminer plusieurs des pathogènes présents dans le lait cru.

Même si la vente de lait cru est interdite au Canada, des personnes ont été malades après en avoir bu alors qu'elles visitaient une ferme. Certains exploitants de fermes laitières consomment le lait provenant de leurs animaux. Bien que le lait pasteurisé soit la norme, certains Canadiens préfèrent toujours le lait cru en raison de ses soi-disant bienfaits. Cependant, le risque de maladie associé à la consommation de lait cru est beaucoup plus important que tout avantage possible.

Source : Ministère de la Santé du Canada, « Santé Canada rappelle aux Canadiens les risques associés à la consommation de lait cru », août 2006, [en ligne]. (Consulté le 27 juin 2007.)

SALUBRITÉ DES ALIMENTS DANS LE CADRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

La pasteurisation

Lorsqu'on a commencé à pasteuriser le lait il y a une centaine d'années en Amérique du Nord, en Europe et dans d'autres parties du monde, la tuberculose bovine, la brucellose et d'autres maladies transmises par le lait étaient [courantes]. Malgré son intérêt pour la santé, cette technologie ne fut pas tout de suite adoptée, car certains consommateurs continuaient à préférer le lait cru. Pour illustrer l'importance de la pasteurisation, citons l'exemple de la salmonellose véhiculée par le lait qui, entre 1970 et 1982, a frappé plus de 3500 personnes en Écosse, dont 12 mortellement. Après l'introduction de la pasteurisation en 1983, la salmonellose a pratiquement disparu et ne touche plus aujourd'hui que les fermiers qui continuent à boire du lait cru. De nos jours, la pasteurisation du lait est presque universellement reconnue comme une technique primordiale pour la santé publique qui inspire confiance aux consommateurs.

Source : Organisation mondiale de la santé, extrait de « Salubrité des aliments dans le cadre du développement durable », 1999, [en ligne]. (Consulté le 27 juin 2007.)

CW 18.2 DOCUMENTS D'INFORMATION (suite)**La pasteurisation (suite)****POURQUOI IL FAUT CONSOMMER
DU LAIT CRU**

[...] Cette phobie des microbes qui pourraient se trouver dans du lait cru n'a aucun fondement, ni empirique, ni scientifique. On n'a réalisé aucun test clinique sur les gens qui boivent du lait cru, contenant les bactéries dont on a la trouille, afin de prouver ou de réfuter la théorie selon laquelle les bactéries apportées par le lait cru peuvent engendrer des effets dommageables à la santé de ceux qui en boivent. [...]

La pasteurisation consiste à chauffer du lait à [65,5 °C] pendant au moins 15 secondes. Elle est devenue très en vogue, parce que les fermiers n'avaient pas, à l'époque, les technologies nécessaires à la production, à l'emballage et à la livraison de leur lait cru. La seule justification que l'on puisse apporter à la pasteurisation est qu'elle permet d'allonger la durée de vie du lait sur les étagères des magasins et dans les réfrigérateurs des consommateurs. [...] Non seulement la pasteurisation détruit-elle la plus grande partie des vitamines, des enzymes et de certains facteurs nécessaires à la santé, mais elle aboutit à provoquer dans le lait des modifications de certains constituants [...]. La pasteurisation diminue la quantité d'anticorps biologiques et d'enzymes présents dans le lait, qui sont nécessaires à une bonne digestion et à une bonne assimilation de ses constituants, et dont certains ont une action préventive efficace contre toute une gamme de maladies, y compris le cancer.

[...]

Source : Action pour la défense du lait cru, « Pourquoi il faut consommer du lait cru », mars 2003, [en ligne]. (Consulté le 27 juin 2007.)

