

Brochure informative à l'attention des consommateurs

Une édition du
Comité scientifique
de l'Agence
alimentaire



Lait cru à chauffer avant consommation!



Editeur responsable

Prof. Em. dr. Pharm. C. Van Peteghem

Comité scientifique de l'Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire

CA-Botanique - Food Safety Center

Boulevard du Jardin botanique 55

B-1000 Bruxelles

Rédaction finale

ir. Claire Verraes, dr. ir. Wendie Claeys, dr. Sabine Cardoen, dr. Lieve Herman

(membre du Comité scientifique)

Graphisme et mise en page

Service de communication

Traduction

Service traduction de l'AFSCA

Dépôt légal: D/2014/10.413/2

© AFSCA – mars 2014

Citation subordonnée à l'indication de la source

Cette brochure existe aussi en néerlandais



Sommaire

Préface	4
Comité scientifique de l'AFSCA	5
Introduction	6
Y a-t-il des risques liés à la consommation de lait cru?	8
Comment éviter les risques liés à la consommation de lait cru?	11
Y a-t-il des bénéfices liés à la consommation de lait cru?	12
Allergie au lait	16
Intolérance au lactose	17
Alternatives au lait maternel?	18
Conclusions et recommandations	19
Plus d'informations	22

Préface

Cette brochure est un résumé des avis émis par le Comité scientifique de l'AFSCA sur les risques et les bénéfices éventuels de la consommation de lait cru provenant de vaches et d'autres espèces animales (chèvres, brebis, juments, ânesses, etc.) et sur les effets d'un traitement thermique.

Vous pouvez trouver de plus amples informations dans les avis 15-2011⁽¹⁾ et 11-2013⁽²⁾ du Comité scientifique de l'AFSCA, qui sont disponibles sur le site internet de l'AFSCA (<http://www.favv-afsc.fgov.be/> > Professionnels > Comité Scientifique > avis).

- 1 URL: http://www.favv-afsc.fgov.be/comitescientifique/avis/_documents/AVIS15-2011_FR_DOSSIER2010-25.pdf
- 2 URL: http://www.favv-afsc.fgov.be/comitescientifique/avis/_documents/AVIS11-2013_FR_DossierSciCom2012-12.pdf



Comité scientifique de l'AFSCA

Qui?

Le Comité scientifique (Sci Com) est un organe consultatif indépendant de l'AFSCA. Il occupe une position centrale dans l'évaluation scientifique des risques dans la chaîne alimentaire. Le Comité est composé de 22 membres avec une expertise complémentaire qui sont nommés par Arrêté Royal pour un mandat de 4 ans. Il est soutenu scientifiquement et administrativement par une équipe de 7 experts en évaluation des risques (la Direction d'encadrement pour l'évaluation des risques) en ce qui concerne les risques biologiques et chimiques dans la chaîne alimentaire, la santé animale et végétale.

Mission?

La tâche principale du Sci Com est de fournir des avis scientifiques et indépendants en ce qui concerne l'évaluation des risques et la gestion des risques liés aux compétences de l'AFSCA (loi fédérale du 2 février 2000), en particulier sur:

- Les risques (émergents) dans la chaîne alimentaire (aliments, santé animale, santé végétale)
- toutes les lois et arrêtés royaux liés à l'évaluation des risques et à la gestion des risques dans la chaîne alimentaire et en matière de santé animale et de santé végétale
- le programme de contrôle annuel de la chaîne alimentaire
- les guides d'autocontrôle des secteurs (GMP, GHP, HACCP, les plans de contrôle des secteurs, la législation, etc.) (Arrêté Royal du 14 novembre 2003)

Les avis sont préparés dans des groupes de travail qui sont composés de membres du Sci Com et d'experts externes. Pour cela, le Sci Com peut faire appel à un réseau de plus de 200 experts nationaux. Pour certains dossiers, des experts internationaux sont également consultés. Le Sci Com se réunit mensuellement en séance plénière.

Introduction

En Belgique, environ 3.200 millions de litres de lait sont mis chaque année sur le marché. Environ 1,5% du lait consommé est pasteurisé, 16,7% est stérilisé et 81,8% est traité à ultra haute température (lait UHT). De faibles quantités de lait cru sont vendues directement du producteur au consommateur, mais seul un petit nombre de ces consommateurs consomme ce lait cru directement, c'est-à-dire non chauffé avant d'être consommé. Il y a des distributeurs automatiques de lait cru (à l'entrée des exploitations, dans les supermarchés, sur les parkings). Egalement, lors de visites à la ferme, du lait cru est souvent offert aux enfants.

Au niveau mondial, après le lait de vaches, la production de lait la plus importante est celle du lait de bufflonnes, suivie par celle du lait de chèvres, de brebis et de chamelles. Les autres animaux tels que les juments, les ânesses et les yacks contribuent pour moins de 0,1% à la production mondiale de lait. En outre, il existe encore une production très localisée de lait de rennes et de lamas.

La consommation de lait cru de vaches, de chèvres, de juments et d'ânesses connaît une recrudescence en Europe. Ce lait est souvent présenté comme un produit bon pour la santé et parfois même comme une bonne alternative au lait maternel. Mais est-ce vraiment le cas...?

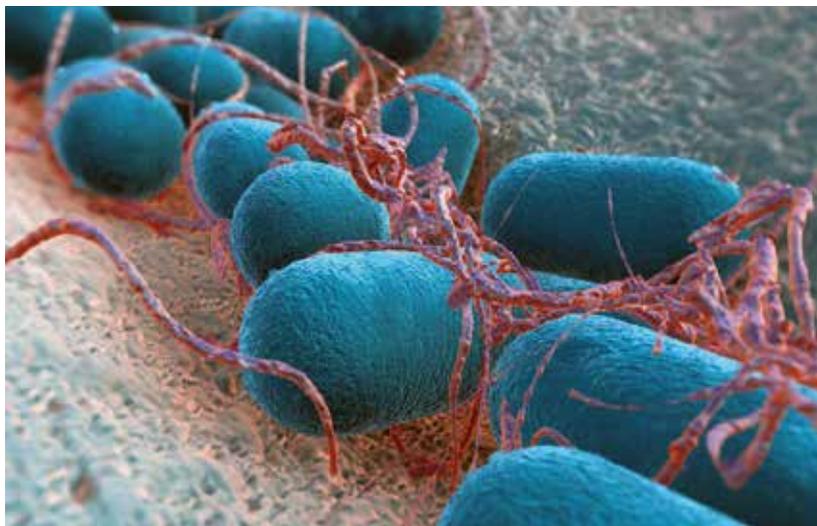
Dans le contexte actuel où la tendance est d'aller vers des produits locaux et plus naturels, la consommation de lait cru gagne en popularité. Cette tendance est par ailleurs alimentée par la perception selon laquelle chauffer le lait détruirait ses qualités nutritionnelles et ses bienfaits éventuels pour la santé.



Y a-t-il des risques liés à la consommation de lait cru?

Le lait cru destiné à la consommation humaine relève de la réglementation générale relative à l'alimentation qui détermine quels sont les aliments exempts d'agents pathogènes.

Un agent pathogène peut être une bactérie (p.ex. *Salmonella*, *Campylobacter*, des souches pathogènes d'*Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Brucella abortus*, *Coxiella burnetii*, *Mycobacterium bovis*), un virus (p.ex. virus de l'encéphalite à tiques) ou un parasite (p.ex. *Toxoplasma gondii*) qui a des effets néfastes pour la santé.



Le lait cru peut contenir des agents pathogènes. Aussi bien le lait d'animaux apparemment en bonne santé que d'animaux malades peut être contaminé. Le lait peut aussi se retrouver contaminé à partir de l'environnement lors de sa collecte ou de sa conservation. La valeur nutritive élevée, l'absence d'acidité et la teneur élevée en eau dans le lait cru forment de surcroît un environnement parfait pour la croissance de certaines bactéries qui peuvent provoquer des préjudices ou des maladies chez l'homme. La plupart du temps, les symptômes se limitent à une diarrhée, des vomissements, des crampes d'estomac et de la fièvre, mais ils peuvent parfois être plus graves, à la suite d'une infection avec des souches pathogènes d'*Escherichia coli* (diarrhée sanguinolente et dégâts aux reins), de *Campylobacter* (syndrome de Guillain-Barré), de *Brucella abortus* (brucellose) ou de *Mycobacterium bovis* (tuberculose).

Les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes avec un système immunitaire affaibli (à cause d'une maladie de longue durée, d'un traitement pour le cancer ou à cause du SIDA) sont les plus sensibles à ce genre d'infections. Les adultes sains peuvent cependant aussi tomber malades.



La probabilité de trouver des agents pathogènes dans le lait cru produit en Belgique, est réelle pour le lait de vaches (*Salmonella*, *Campylobacter* et souches pathogènes d'*Escherichia coli*) et pour le lait cru de brebis et de chèvres (*Campylobacter* et souches pathogènes d'*Escherichia coli*). La probabilité de trouver des agents pathogènes dans le lait cru de juments et d'ânesses est moindre, mais pas inexistante.

La consommation de lait cru, c'est-à-dire de lait non chauffé, comporte un risque pour la santé publique.



Comment éviter les risques liés à la consommation de lait cru?

Chauffer le lait cru est la manière la plus efficace pour le consommateur d'éliminer presque entièrement les risques dus aux bactéries pathogènes. Ainsi, la durée de conservation du lait est aussi prolongée.

Les risques liés à la consommation de lait cru sont éliminés en chauffant le lait cru jusqu'à ébullition.



Y a-t-il des bénéfices liés à la consommation de lait cru?

Valeur nutritive

Le lait est une source importante de protéines, de vitamines (principalement vitamines B2 et B12), de calcium et de phosphore. Cependant, la composition du lait varie fortement entre les différentes espèces animales. En général, le lait de ruminants (vaches, chèvres, brebis) a une teneur élevée en protéines, en matières grasses et en minéraux par rapport au lait de non-ruminants (juments et ânesses). La plupart des vitamines se retrouvent également en concentration plus élevée dans le lait de ruminants (sauf p.ex. la vitamine C dont la concentration est plus élevée dans le lait de juments). En revanche, le lait de ruminants a une teneur en lactose plus faible.

Il y a donc non seulement de grosses différences dans la composition du lait entre les ruminants et les non-ruminants, mais aussi entre les différentes espèces d'animaux, entre les différentes races, et même entre les animaux d'une même race.

Un chauffage industriel du lait a un effet limité sur sa valeur nutritive. Un traitement thermique a toutefois un effet sur le goût du lait.



Lait cru présenté comme un “produit bon pour la santé”?

Un certain nombre d'effets bénéfiques sont attribués à la consommation de lait cru. Le lait cru, celui de juments et d'ânesses en particulier, est ainsi souvent présenté comme un produit bon pour la santé qui peut notamment aider à prévenir ou à guérir l'artériosclérose, les maladies chroniques de l'intestin, les rhumatismes et le cancer, comme un produit qui offre une meilleure résistance face aux allergies, ou comme un composant de base pour des baumes contre les affections cutanées. Les études scientifiques manquent cependant pour prouver ces effets bénéfiques.

Le lait constitue un aliment sain et équilibré mais il n'y a pas assez de preuves scientifiques pour affirmer que le lait cru a un effet bénéfique sur la santé, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.



Bactéries lactiques et bactéries probiotiques

Le lait cru contient des bactéries lactiques qui sont sans danger pour l'homme. Elles peuvent se développer dans le lait cru et limiter ainsi la croissance de bactéries pathogènes éventuellement présentes par un effet de compétition. Cependant, elles provoquent aussi la dégradation du lait. A température de réfrigération, qui est la température à laquelle le lait cru doit être conservé, la croissance des bactéries lactiques est limitée et le lait cru se dégradera donc moins vite.

Le lait cru peut également contenir des bactéries lactiques qui sont favorables à la flore intestinale (probiotiques). Mais pour avoir un effet bénéfique, ces bactéries doivent être ingérées dans des quantités qui sont 1.000 à 10.000 fois plus élevées que celles réellement présentes dans le lait cru.

Chauffer le lait cru jusqu'au point d'ébullition détruit les bactéries lactiques et probiotiques, tout comme les bactéries pathogènes, mais dans le lait cru, de toute façon, le rôle de ces bactéries bénéfiques n'est que minime.



Allergie au lait

Le lait cru comme le lait chauffé qu'il provienne de vaches ou d'autres espèces, contient des protéines qui peuvent provoquer une réaction allergique chez les consommateurs sensibles.

Le lait d'espèces animales autres que les vaches a une composition de protéines différente en comparaison du lait de vaches, et peut, dans certains cas, représenter une alternative pour les personnes avec une allergie spécifique au lait de vaches. Cela dépend d'une personne à l'autre et nécessite une discussion avec le médecin.



Intolérance au lactose

Le lait cru comme le lait chauffé qu'il provienne de vaches ou d'autres espèces, contient du lactose (sucre du lait). Certains consommateurs souffrent d'une intolérance au lactose, et par conséquent, ils ne sont pas capables de digérer le lait et développent des troubles gastro-intestinaux s'ils en consomment.

Le lait d'autres espèces animales que celui de vaches ne constitue donc pas un lait de substitution utilisable dans le cas d'une intolérance au lactose.



Alternatives au lait maternel?

Malgré certaines ressemblances au niveau de la composition avec le lait maternel, le lait de juments, d'ânesses, de chèvres ou d'autres espèces animales ne constitue pas une alternative complète au lait maternel.

Le Conseil supérieur de la Santé recommande de donner aux enfants âgés de moins de 6 mois soit du lait maternel, soit du lait de substitution issu du commerce (qui est sujet à des dispositions légales et des contrôles).



Conclusions et recommandations

La consommation de lait cru provenant de vaches, chèvres et brebis comporte des risques réels surtout pour les groupes vulnérables tels que les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes avec un système immunitaire affaibli. Le lait cru de juments et d'ânesses présente une probabilité moindre de contenir des agents pathogènes, mais on ne dispose pas d'assez d'informations pour conclure avec certitude que le risque est complètement inexistant.



Il est recommandé de ne pas consommer de lait cru quelle que soit l'espèce productrice. Cette recommandation vise surtout les personnes à risques comme les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes malades. A l'étranger aussi, la consommation de lait cru provenant d'espèces animales locales (par exemple chamelles) est déconseillée.

Un traitement thermique industriel ou un traitement thermique jusqu'à température d'ébullition par le consommateur à domicile est très efficace pour garantir la sécurité du lait.

Les qualités bénéfiques évidentes du lait (p.ex. la teneur en calcium, phosphore, certaines vitamines et acides aminés, etc.) sont en majorité conservées après un traitement thermique industriel. Un traitement thermique a toutefois un effet sur le goût du lait.

Il est recommandé, en cas d'achat de lait cru, de le faire chauffer brièvement jusqu'au point d'ébullition avant consommation.
De cette manière, les risques sont évités.



Plus d'informations

Pour plus d'informations sur le lait cru, consultez le site internet de l'AFSCA (<http://www.favv-afsca.fgov.be/>):

- les avis 15-2011 et 11-2013 relatifs à l'évaluation des risques et des bénéfices de la consommation de lait cru (voir Professionnels > Comité scientifique > Avis)
- des publications relatives à l'évaluation des risques et des bénéfices de la consommation de lait cru (voir Professionnels > Comité scientifique > Publications)
- le lait en général (voir Professionnels > Production animale > Produits animaux)
- la circulaire de l'AFSCA du 16/11/2009 relative au lait cru qui est mis en vente via des distributeurs automatiques de lait (voir Professionnels > Production animale > Produits animaux)

Point de contact pour le consommateur

Le point de contact est destiné aux consommateurs, ceux-ci peuvent lui adresser leurs questions ou introduire une plainte en matière de qualité ou de sécurité alimentaires.

E-mail : pointcontact@afsca.be

Tél: 0800 13 550 du lundi au vendredi de 9h à 17h

Fax: 02 211 82 60

Adresse: AFSCA - Point de contact, Centre administratif Botanique - Food Safety Center, local 08/818, Boulevard du Jardin botanique 55, B-1000 Bruxelles



Une édition du
Comité scientifique
de l'Agence
alimentaire

