

## Lait pasteurisé, stérilisé... éclairage sur les définitions !

Le **lait pasteurisé** est chauffé de **72°C** (pasteurisation basse) à **95°C** (pasteurisation haute), puis refroidi immédiatement à 6°C.

Le lait pasteurisé est vendu dans les rayons frais, et sa DLC varie de 7 à 14 jours.

Le **lait stérilisé** ou UHT (Ultra Haute Température) est un lait qui subit un choc thermique en montant entre **135 et 170°C** en quelques secondes (grâce à de la vapeur d'eau), puis immédiatement refroidi à 6°C.

Ce procédé thermique qui élimine **l'intégralité** des bactéries naturellement présentes dans le lait concerne la majorité du lait vendu en France.

## Un lait stérilisé est un lait mort

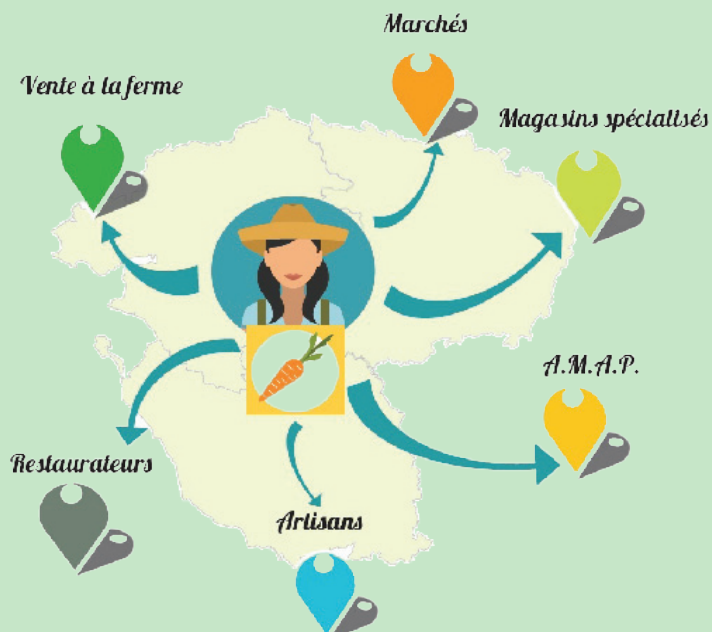
Après avoir subi un tel **choc thermique**, la biodiversité microbienne est éradiquée : toutes les bactéries (les « bonnes » comme les « mauvaises ») sont détruites.

Le lait ne contient alors quasiment plus de **flore lactique** ; en d'autres termes, il est mort. Pourtant, ces bactéries jouent un rôle essentiel pour **l'immunité** du corps et la protection contre les allergies.

En agriculture biologique, les vaches produisent un lait **naturellement riche** en matière grasse (taux compris entre 4% et 5% de MG), **qui varie** en fonction des saisons et de leur alimentation.

L'industrie a **standardisé** le taux de matière grasse présent dans le lait : 3,5% pour le lait entier, 1,5% en demi-crémé ; il est donc **moins nutritif** qu'un lait cru.

## Où trouver du lait cru bio ?



Trouvez vos produits fermiers bio près de  
chez vous !

↳ [WWW.BONPLANBIO.FR](http://WWW.BONPLANBIO.FR)



• GAB 44 •

Les Agriculteurs **BIO** de Loire-Atlantique

1 Rue Marie Curie  
44170 Nozay



02 40 79 46 57



accueil@gab44.org



@bio\_gab44



www.gab44.org



@LesAgriculteursBiodu44

Crédit Photo GAB44-Avril 2022



## Intérêts et bénéfices



# Du lait cru et bio, pourquoi ?

Les laits et les produits laitiers sont des aliments parmi les plus consommés en France.

Pour le consommateur, rien ne ressemble plus à un lait qu'un autre lait. Cette ressemblance visuelle ne reflète pas la réalité, tous les laits ne se valent pas !

## Caractéristiques du lait cru

Un produit riche sur le plan **nutritif** (calcium, protéines, vitamines, oméga 3...)

Une flore lactique **intense** et **diversifiée**

Moins sensible aux « mauvaises » bactéries qu'un lait stérilisé

Une texture **naturellement** riche et au goût subtil

Une saveur qui exprime les spécificités des **terroirs français**

Aucun choc thermique (non chauffé) ni homogénéisation

C'est un produit vivant, non altéré, contenant une flore lactique naturellement riche et diversifiée (qualités nutritionnelles et immunitaires), qui n'existe plus dans les laits transformés.

## Spécificité du lait bio

- Alimentation des animaux 100% bio, sans OGM
- Aucun usage de produits chimiques sur la ferme
- 1 à 2 contrôles / an par un organisme vérifiant le cahier des charges de l'AB
- Élevage plein air, qualité d'alimentation, espace confortable en bâtiment

C'est bon,  
beau et **bio**



# Les bienfaits du lait cru



## BON POUR LA SANTÉ !

Les bactéries lactiques, présentes dans le lait cru améliorent le microbiote intestinal qui protège l'organisme contre les maladies allergiques (asthme, eczéma, etc.), et ce dès l'enfance.

Il est prouvé scientifiquement que la consommation de lait cru pendant la grossesse permet de construire un système immunitaire plus performant à son enfant.

La consommation de lait cru avant l'âge de 6 ans diminue le risque d'allergie.

## UN NECTAR POUR LES PAPILLES !



Le lait cru est avant tout un **produit naturel** dont le goût varie légèrement en fonction des saisons, des races de vaches et du type de pâturage ; il exprime les caractéristiques de son terroir.

A consommer **frais** ou à utiliser en **cuisine**, la crème naturelle présente dans le lait cru est un délice et magnifiera vos préparations (yaourts, crêpes, béchamel...).

Et n'oublions pas que pour faire un excellent fromage il faut d'abord un lait de haute qualité !



## UN LAIT PLUS RÉSISTANT AUX CONTAMINATIONS !

La flore lactique **riche** et **diversifiée** du lait cru lui constitue un « rempart » contre la prolifération des « mauvaises » bactéries (pathogènes), à la différence des laits stérilisés sensibles aux contaminations.



## DES CONTRÔLES D'HYGIÈNE RÉGULIERS

Des contrôles d'hygiène réguliers sont réalisés afin de garantir aux consommateurs un lait sain et de qualité :

- ▶ Auto-contrôles **réguliers** réalisés sur les fermes
- ▶ Visite des installations et **contrôle** du lait par les services de l'État
- ▶ **Autorisation** de mise sur le marché du lait cru délivrée suite à un test de vieillissement par les autorités sanitaires (DLC 2 à 5 jours)
- ▶ **Analyses** fréquentes des laiteries après la collecte sur les fermes

## PRÉCAUTIONS



Le lait cru est un produit **sensible** sans traitement thermique ; il doit être consommé **rapidement** (2-5 jours).

Il est possible de le **chauffer** pour éliminer les potentielles bactéries indésirables et ainsi augmenter la durée de consommation (7 jours).

Dans ce cas, il est conseillé de faire une **pasteurisation** (72°C) plutôt que de le bouillir, cela préservera ses qualités **nutritionnelles**.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ « La vache qui pleure ! » de Véronique Richez-Lerouge
- ▶ Etude scientifique **PASTURE**, qui étudie depuis 2002 l'impact du milieu de la ferme (dont la consommation de lait cru) sur le développement des maladies allergiques (asthme, eczéma, etc.) auprès d'une cohorte de 1000 enfants dans 5 pays d'Europe (dont la France)
- ▶ [www.fondationlaitcru.org](http://www.fondationlaitcru.org)