

Lait cru ou lait pasteurisé ?

Des études scientifiques réhabilitent le lait cru en établissant que :

- **la listériose est très rare** (le nombre de morts dus à un problème dans le lait cru est de moins de 1 personne par an). Surtout, **elle ne se développe pas uniquement dans le lait cru.**
- la **diversité microbienne** ne provient pas uniquement du lait, mais de **bien d'autres sources possibles (air de l'étable, litière des animaux, ustensiles utilisés...)**
- les fromages au lait cru sont plus sains que les laits non fermentés, car **la diversité microbienne prévient l'installation des pathogènes (compétition), ou inhibe leur activité (acidité).** La croûte de fromage, riches de « habitants » est un écran protecteur naturel contre les indésirables.

Aujourd'hui encore, l'ANSES **déconseille fortement de proposer du fromage au lait cru pour les enfants entre 0 et 5 ans**, en raison de **risques bactériologiques** (Listera, Salmonelles, E. Coli, etc.). Dans le même temps, une étude de la cohorte européenne « Pasture », indique que **la diversité bactérienne notamment présente dans les fromages au lait cru est une protection contre l'allergie.**

Appertisation et pasteurisation : les microbes maîtrisés

En 1810, Nicolas Appert, fils de confiseur, met au point une méthode de destruction radicale des microbes, en chauffant plusieurs heures à 100 °c des boites fermées hermétiquement.

La **pasteurisation** est mise au point en 1875, à la demande de vignerons. Elle consiste en un chauffage rapide (85-90°C pendant 15 à 20 secondes).

Le **procédé UHT** dérive de ces procédés (25 mn à 115 °C, 3 minutes à 120°C, 30 secondes à 130°C). Dans ce cas, les microbes sont tués.

D'autres méthodes de conservation utilisent les basses températures, comme la **réfrigération** et la **congélation**, qui empêchent les microbes de se multiplier, mais sans les tuer.

Le pain

Le pain est présent dans l'alimentation humaine depuis plus de 10 000 ans.

C'est un mélange de farine, d'eau, de sel, de levure et/ou levain (sauf pour le pain azyme), pétri puis cuit au four ou sur une surface chaude. C'est la manière la plus répandue de consommer des céréales.

Les céréales non fermentées sont impropres à la consommation car leurs réserves de phosphates, sous forme de phytates, ont la particularité de retenir des sels minéraux comme le calcium, le magnésium, le fer. Cela représente un avantage pour la plante car ces nutriments ne sont pas lessivés, mais pour l'humain, ils sont toxiques sous cette forme. Or, la fermentation (pain au levain) produit des phytases qui limitent les effets toxiques et rendent ces nutriments assimilables pour les humains.