



Berne, avril 2020

# Recommandations et informations de fond pour la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse

4<sup>e</sup> version

## Contexte

En 2007, la Commission fédérale de l'alimentation COFA a publié le rapport « Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ? ». Ce rapport livre notamment des informations sur la listériose durant la grossesse ainsi que des recommandations sur la manière d'éviter cette maladie. Ces recommandations ont été précisées en 2010, et les bases y afférentes sont disponibles dans un document complémentaire. Une première version de ce document a été créée en juin 2011. Depuis lors, les données ont peu évolué, mais les changements sont suffisamment importants pour justifier une nouvelle version.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires a, par ailleurs, condensé lesdites recommandations sous la forme d'une brochure et d'un dépliant à l'intention des femmes enceintes. Les recommandations concernant la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse donnent souvent lieu à des interrogations. Les informations de fond regroupées dans le présent document fournissent aux spécialistes du conseil en alimentation, aux médecins et à toute personne intéressée des explications sur les recommandations en question, ainsi que les justifications y relatives.

## En bref – recommandations sur la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse

### ***Recommandations sur la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse (selon la brochure et le dépliant de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires)***

- Évitez le lait cru ainsi que les fromages à pâte molle ou mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé.
- Consommez sans crainte les fromages à pâte extra-dure ou dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé. Enlevez la croûte.
- Ne consommez que du lait ou des produits laitiers (yogourts, etc.) pasteurisés, soumis à une pasteurisation haute ou UHT
- Veillez à une bonne hygiène en cuisine, à la bonne température et respectez la date limite de consommation.

## **Classement du lait et des sortes de fromages en fonction du risque de listériose durant la grossesse**

Il s'est avéré que, malgré le classement des produits selon les catégories « lait », « fromage à pâte molle », « fromage à pâte mi-dure » et « fromage à pâte dure et extra-dure », des incertitudes subsistent quant à la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse. Une liste plus détaillée a donc été établie.

- **Les sortes de lait et de produits laitiers ci-après sont à éviter durant la grossesse :**
  - lait cru et crème crue ;
  - beurre à base de crème non pasteurisée ;
  - fromage à pâte mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé ;
  - fromage à pâte molle à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé ;
  - fromage à pâte persillée ;
  - fromage frais en portions, nature ou aux épices (p. ex., formaggini, fromage frais de brebis et de chèvre, fromages apéritif) ;
  - feta
  
- **Les sortes de lait et de produits laitiers ci-après peuvent être consommées sans crainte durant la grossesse :**
  - lait pasteurisé, soumis à une pasteurisation haute ou UHT ;
  - fromage à pâte dure ou extra-dure à base de lait cru (après avoir enlevé la croûte) ;
  - fromage à pâte dure ou extra-dure à base de lait pasteurisé (après avoir enlevé la croûte) ;
  - yogourts, autres produits à base de lait acidulé et kéfir à base de lait pasteurisé ;
  - fromage frais à base de lait pasteurisé et conditionné comme, p. ex., séré, cottage cheese, fromage frais à tartiner, ricotta ;
  - fromage fondu ;
  - fondue et autres fromages à faire fondre ou à chauffer (raclette, fromages à gratiner, fromage grillé, pendant au moins 2 minutes à une température à cœur de 70°C).
  - Mozzarella à base de lait de vache, de bufflonne ou de brebis (pasteurisée)

## **En détail – informations de fond concernant les recommandations**

La listériose est une maladie infectieuse causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*. Cette bactérie est présente presque partout dans notre environnement. Les victimes de cette maladie sont surtout les personnes dont le système immunitaire est déjà affaibli ainsi que les femmes enceintes, les nouveau-nés et les personnes âgées. Chez les personnes dont les défenses immunitaires fonctionnent normalement, l'infection est bénigne ou ne provoque parfois même aucun symptôme. Les denrées alimentaires disponibles sur le marché en Suisse sont soumises à la législation sur les denrées alimentaires. Elles doivent être fabriquées dans de bonnes conditions d'hygiène et ne doivent pas menacer la santé ; autrement dit, elles doivent être sûres. Ces exigences s'appliquent également au lait et aux produits laitiers, y compris aux fromages.

Certaines variétés fromagères sont toutefois particulièrement susceptibles d'être contaminées par la listeria et, malgré toutes les précautions, le risque zéro ne peut être garanti. Les recommandations émises à l'intention des groupes à risque permettent de réduire davantage encore le risque d'infection.

Jusqu'alors, les recommandations se basaient sur la différenciation entre lait cru, thermisé et pasteurisé. Des études et des rapports récents sur les contaminations des fromages à *L. monocytogenes* ont toutefois révélé que cette différenciation ne constitue pas un critère de sécurité absolue pour les groupes à risque. Les informations ci-après montrent sur quels éléments se basent les recommandations énumérées plus haut. La liste de fromages ci-après donnés à titre d'exemples n'est pas exhaustive. De plus amples informations figurent à la rubrique « Informations complémentaires ».

- **Les sortes de lait et de produits laitiers ci-après sont à éviter durant la grossesse :**

- **Lait cru et crème crue**

Le lait cru et, par conséquent, la crème crue renferment toute la flore bactérienne du lait fraîchement recueilli, y compris parfois des germes pathogènes tels que *L. monocytogenes*. Lors de la collecte, le lait cru peut être contaminé par *L. monocytogenes*. Le lait cru et la crème non pasteurisée ne sont pas des denrées alimentaires prêtes à la consommation, et le destinataire doit, lors de la remise, être informé que l'aliment en question doit être chauffé au moins à 70 °C avant toute consommation (RS 817.022.108, ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale).

- **Beurre à base de crème non pasteurisée**

La crème du lait et la crème obtenue à partir de lactosérum peuvent contenir des germes pathogènes tels *L. monocytogenes* si le lait n'a pas été pasteurisé avant l'écémage ou la caséification. Le beurre fabriqué à partir de crème contenant ces germes pathogènes est également contaminé.

- **Fromage à pâte mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé**

Les listeria survivent au processus de fabrication du fromage à pâte mi-dure si le lait n'est pas pasteurisé. Une fois présentes dans la pâte, les listeria s'éliminent très lentement. En outre, la probabilité que la croûte des fromages à pâte mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé soit contaminée par *L. monocytogenes* lors de l'affinage est forte. Les fromages à croûte lavée, tels le Limburger, le Rocamadour, le Munster et l'Appenzeller, sont particulièrement à risque.

En théorie, le fromage peut être contaminé par *L. monocytogenes* au niveau de la zone de coupe lors de la transformation (découpe en portions, conditionnement) ou de la vente en vrac. Toutefois, il semblerait que la bactérie ne puisse pas se multiplier, ni sur la zone de coupe ni à l'intérieur du fromage.

Le fromage, au niveau de la zone de coupe, ou d'autres aliments peuvent également être contaminés lors de l'usage domestique, soit par contact direct avec la croûte du fromage à pâte mi-dure, soit indirectement par contact avec le support ou le couteau ayant servi à découper le fromage.

Ces dernières années, on a recensé des cas de contamination aux listeria de fromages à pâte mi-dure ayant été fabriqués aussi bien à partir de lait cru que de lait pasteurisé. Ainsi, pour garantir un maximum de sécurité et éviter une listériose, il est déconseillé aux

femmes enceintes de consommer des fromages à pâte mi-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé.

Le Tête-de-Moine, le Tilsit, le Leerdamer, le Fol Epi et le fromage à raclette (non fondu) sont par exemple des fromages à pâte mi-dure. Pour savoir s'il s'agit d'un fromage de cette catégorie, se reporter à l'emballage (étiquette). Le personnel de vente peut également vous renseigner. Vous trouverez de plus amples informations sur les fromages à pâte mi-dure et sur le classement des différentes variétés fromagères à la rubrique « Informations complémentaires ».

- **Fromage à pâte molle à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé**

Durant l'affinage dans les caves, les fromages à pâte molle sont susceptibles d'être contaminés par les listeria. Certaines caractéristiques de ces fromages, p. ex., une teneur élevée en eau, permettent la multiplication de ces germes pathogènes de sorte que les taux recensés au bout d'une semaine sont déjà très élevés. Ces caractéristiques favorisent également la contamination lors de la vente en vrac ou à la maison, lorsqu'une fois entamé, le fromage est conservé jusqu'à consommation. La croûte des fromages à pâte molle, habituellement consommée, présente également un risque, car elle peut facilement être contaminée.

- **Fromage à pâte persillée**

Les fromages à pâte persillée présentent les mêmes caractéristiques que les fromages à pâte molle (teneur élevée en eau) ; le risque d'une contamination aux listeria est donc identique.

- **Fromage frais en portions, nature ou aux épices (p. ex., formaggini, fromage frais de brebis et de chèvre, fromages apéritif)**

Les femmes enceintes doivent éviter de consommer du fromage frais, nature ou aux épices, tel que formaggini, fromage frais de brebis ou de chèvre ou fromages apéritif. A l'instar des fromages à pâte persillée ou molle, leur haute teneur en eau permette la multiplication de *L. monocytogenes*.

- **Feta**

La feta est un fromage affiné en saumure (7 % NaCl) certes soumis à un traitement thermique durant sa fabrication mais qui, de par ses propriétés (teneur élevée en eau), permet la multiplication des listeria en cas de contamination. Si le processus de fabrication est effectué avec soin et correctement, il ne subsiste guère de risque de contamination. Toutefois, afin de garantir un maximum de sécurité, il est déconseillé aux femmes enceintes de consommer de la feta.

• **Les sortes de lait et de produits laitiers ci-après peuvent être consommées sans crainte durant la grossesse :**

- **Lait pasteurisé, soumis à une pasteurisation haute ou UHT**

Les traitements thermiques (cuisson, rôtissage, stérilisation et pasteurisation) tuent la bactérie *L. monocytogenes*. Lors du processus de fabrication du lait pasteurisé, soumis à

pasteurisation haute ou UHT, le lait cru est chauffé. Les éventuelles *L. monocytogenes* présentes dans le lait cru sont donc éliminées. Le lait ainsi chauffé est directement transvasé dans l'emballage (Tetrapack, sachet plastique, bouteille) rendant impossible toute contamination.

- **Fromage à pâte dure ou extra-dure à base de lait cru, thermisé ou pasteurisé (enlevez la croûte)**

Différentes étapes dans la fabrication des fromages à pâte dure et extra-dure en font des produits sûrs du point de vue microbiologique. La température de cuisson élevée (au min. 53°C), la masse compacte (refroidissement lent pendant le pressage), la faible teneur en eau et la longue durée de stockage constituent autant de barrières au développement des bactéries. Le nombre de listeria peut ainsi être réduit de plusieurs dizaines de fois durant le processus de fabrication. Par ailleurs, durant la phase d'affinage, les listeria ne disposent pas du substrat nécessaire à leur multiplication ou à leur survie.

Lors du conditionnement, de la distribution ou de la vente, le fromage peut être contaminé au niveau de la zone de coupe par contact. Toutefois, on peut présumer que le nombre de *L. monocytogenes* est très faible. De plus, les bactéries ne semblent pas se multiplier sur la surface de sorte que les *L. monocytogenes* ne sont pas présentes en quantité suffisante pour occasionner une listériose.

Le Sbrinz, le parmesan et le Grana Padano sont des fromages à pâte extra-dure, et l'emmental et le gruyère, à pâte dure. Vous trouverez d'autres variétés de fromage désignées sous l'appellation « pâte extra-dure » ou « pâte dure » à la rubrique « Informations complémentaires ».

Le fromage à rebibes et le fromage râpé (pour saupoudrer les plats) sont également obtenus à partir de fromage à pâte dure et extra-dure. La croûte, potentiellement contaminée, est également utilisée. La quantité de fromage ingérée ne suffit toutefois pas dans la plupart des cas à entraîner une listériose. C'est pourquoi les femmes enceintes peuvent consommer le fromage à rebibes et le fromage râpé, en quantité raisonnable, lorsqu'ils proviennent d'un emballage fraîchement ouvert, et en respectant la date limite de conservation.

- **Yogourts et autres produits à base de lait acidulé**

Les yogourts, les autres produits à base de lait acidulé et le kéfir sont fabriqués avec du lait pasteurisé et dans des installations fermées. Les éventuelles *L. monocytogenes* sont détruites par traitement thermique en cours de fabrication, et toute contamination est exclue.

- **Fromage frais à base de lait pasteurisé et conditionné**

Le fromage frais tel le séré, le cottage cheese ou le fromage à tartiner (p. ex., Philadelphia, Gala, Cantadou, Boursin, Le Tartare) n'est pas affiné. Le lait utilisé pour ces produits est chauffé, et le produit fini est directement conditionné de façon aseptique. Le risque de contamination est donc très faible. Toutefois, il est conseillé aux femmes

enceintes de consommer du fromage frais provenant uniquement d'un emballage récemment ouvert.

- **Fromage fondu**

Pour fabriquer le fromage fondu, les produits sont chauffés à plus de 100 °C puis conditionnés à l'état fondu. Toute *L. monocytogenes* présente est détruite par la chaleur.

- **Fondue et autres fromages à faire fondre ou à chauffer (raclette, fromages à gratiner, fromage grillé)**

La consommation de fromage suffisamment chauffé (au moins deux minutes à 70 ° C à cœur) est sans danger, car la chaleur aura éliminé toute présence de *L. monocytogenes*. Les femmes enceintes peuvent donc manger de la fondue, de la raclette et des plats cuisinés avec du fromage cuit ou grillé sans crainte.

- **Mozzarella à base de lait pasteurisé de vache, de bufflonne ou de brebis**

La mozzarella est un fromage frais certes soumis à un traitement thermique durant sa fabrication. La mozzarella est dans la plupart des cas, fabriquée industriellement, dans des installations fermées. Les risques sont très faibles voire inexistants, et surtout, lorsque la mozzarella est consommée quand l'emballage vient d'être ouvert. En outre, il est important de respecter la date limite de consommation et la température de conservation.

## Informations complémentaires

### Bases

« Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ? » Rapport de la Commission fédérale de l'alimentation, y c. complément

<https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/ernaehrung-in-schwangerschaft-und-stillzeit--gefahr-fuer-mutter-.html>

Office fédéral de la santé publique – maladies infectieuses - listériose

<http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/00729/index.html?lang=fr>

### Différentes sortes de fromages

Switzerland Cheese Marketing GmbH

<http://www.kaeseschweiz.com/kaesesorten/>

Switzerland Cheese Marketing AG

<http://www.switzerland-cheese.ch/fr/bon-a-savoir/le-paysage-des-fromages-suissees.html>

Producteurs suisses de lait

<http://www.swissmilk.ch/fr/au-fourneau-et-a-table/produits-laitiers/fromage/varietes-fromageres.html>

Agroscope, institut des sciences en denrées alimentaires (IDA)

<http://www.agroscope.admin.ch/kaese/index.html?lang=fr>

Sortes de fromages suisses (classement selon caractéristiques de la pâte / teneur en eau)

Switzerland Cheese Marketing AG

<http://www.switzerland-cheese.ch/fr/bon-a-savoir/types-de-fromages-suissees.html>