



Les jus de fruits non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé

Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

Quelle est la différence entre le jus pasteurisé et le jus non pasteurisé?

Les jus pasteurisés ont été traités thermiquement pour détruire les pathogènes et les microbes qui nous rendent malades. Ce processus permet également au jus de se conserver plus longtemps, car il détruit un grand nombre de microbes responsables de la détérioration des aliments.

Les jus de fruits pressés ou fraîchement pressés dont il est question ici ne sont ni traités à la chaleur ni pasteurisés; ces produits ont une durée de vie de quelques jours seulement. Ils doivent être gardés au réfrigérateur et consommés avant la date de péremption.

Quels sont les risques?

Au Canada et aux États-Unis, 29 éclosions attribuables à la consommation de jus et de cidre ont été signalées. Ces maladies d'origine alimentaire ont causé une intoxication chez 1 700 personnes et deux décès sur une période de 20 ans (de 1990 à 2010). Les cidres comme le cidre de pomme, le jus d'orange et les limonades étaient responsables de la plus grande partie de ces éclosions. D'autres jus de fruits frais comme ceux d'ananas, de carotte, de noix de coco, de sucre de canne, de banane, d'açaï et des jus de fruits mélangés ont également rendu des personnes malades.

E. coli (les souches O157 et O111), la *salmonelle*, le *Cryptosporidium* et les norovirus sont des pathogènes qu'on retrouve le plus souvent dans le jus non pasteurisé; *Vibrio cholerae*, *Clostridium botulinum*, les levures et l'hépatite A sont d'importance secondaire.

Quelle est la gravité du problème?

C'est un problème très grave, car les pathogènes font plus que causer de la diarrhée à court terme.

- *E. coli* O157:H7 peut causer des lésions rénales permanentes, voire la mort
- L'hépatite peut causer des lésions au foie
- Le botulisme nuit à la transmission de signaux nerveux et dans les cas graves, il cause la mort
- Le *Cryptosporidium* cause la diarrhée à long terme

Quelles sont les personnes les plus à risque?

Les personnes les plus susceptibles sont :

- Les nourrissons
- Les jeunes enfants (5 ans et moins)
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli (comme celles atteintes du VIH ou qui suivent un traitement contre le cancer)

Ces groupes vulnérables ne doivent pas boire de jus non pasteurisé.

Les écoles, les garderies et les centres de jour pour adultes, les hôpitaux et les autres établissements dont la clientèle est constituée de groupes vulnérables ne devraient pas vendre de jus non pasteurisés ni en offrir. Il en va de même pour les enfants en excursion sur des fermes ou des marchés agricoles.

D'où proviennent les pathogènes comme *E. coli* O157:H7?

On les retrouve le plus souvent dans les excréments de bovins. La plupart des éclosions d'*E. coli* O157:H7 sont liées aux aliments ou à l'eau qui ont été contaminés par du fumier de bovins ou d'autres animaux. Les fruits et les légumes peuvent être contaminés pendant la période de croissance, la récolte, l'entreposage ou la transformation.

Comment savoir si un jus est pasteurisé?

La plupart des jus vendus à l'épicerie sont pasteurisés et la mention « pasteurisé » est inscrite sur l'étiquette. Les jus de fruits fraîchement pressés en vente dans les bars à jus ou dans les kiosques routiers et les marchés de producteurs ne sont probablement pas pasteurisés. L'étiquetage « jus non pasteurisé » est facultatif. Vérifiez si l'étiquette du produit affiche « jus non pasteurisé ». Dans le doute, demandez au vendeur avant d'acheter et de consommer le jus.

La pasteurisation réduit-elle la quantité d'éléments nutritifs contenus dans le jus?

La plupart des jus pasteurisés sont chauffés à environ 85 °C (185 °F) pendant environ 16 secondes pour détruire les pathogènes. La chaleur n'affecte pas leur valeur nutritive. Ils ont bon goût et se conservent beaucoup plus longtemps que le jus non traité.

La réfrigération a-t-elle pour effet de garantir l'innocuité du jus?

Non. La réfrigération ne détruit pas les pathogènes, elle ne fait que ralentir leur propagation. Les jus non pasteurisés ont une durée de conservation courte, soit de quelques jours seulement. Réfrigérez-les et consommez-les rapidement.

Comment puis-je réduire le risque de maladie?

- La pasteurisation constitue le meilleur moyen d'éliminer les pathogènes comme *E. coli* O157:H7 et d'autres bactéries
- Faites bouillir ou pasteurisez le jus brut et le cidre avant de les consommer. Pour pasteuriser du jus à la maison, chauffez-le à 70 °C pendant au moins une minute
- Évitez de servir du jus non pasteurisé ou des cidres aux personnes qui sont le plus à risque (les jeunes enfants de 5 ans et moins, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli)
- Réfrigérez toujours les jus et les cidres de manière à en assurer la fraîcheur et la qualité. Ne les consommez pas après la date de péremption

Si vous croyez que la consommation de jus non pasteurisé ou de cidre vous a rendu malade, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé et informez votre autorité sanitaire locale. Vous pouvez également composer le 8-1-1 pour parler à une infirmière ou diététiste autorisée.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments :

- [HealthLinkBC File n° 03 Lait pasteurisé et lait cru](#)
- [HealthLinkBC File n° 22 Mise en conserve à domicile - Comment éviter le botulisme](#)
- [HealthLinkBC File n° 59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#)
- [HealthLinkBC File n° 59b Salubrité des aliments : Fruits et légumes frais](#)
- [HealthLinkBC File n° 59c Salubrité des aliments : Instructions sur les étiquettes de produits alimentaires](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **811** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.