

MICROORGANISMES FROMAGE AU LAIT CRU ET SANTÉ



Pourquoi les fromages au lait cru peuvent-ils avoir un effet sur la santé ?



C'EST QUOI LE FROMAGE AU LAIT CRU ?

Fromage fabriqué avec du lait **non pasteurisé** (chauffé à moins de 40°C).

Il conserve des micro-organismes naturels présents dans le lait.

Ces bactéries jouent un rôle essentiel dans la transformation du lait et le développement des arômes pendant la maturation.



BÉNÉFICES

- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Qualité nutritionnelle excellente
- ✓ Riche en matière grasse et en protéines
- ✓ Source naturelle d'oméga 3
- ✓ Apporte des nutriments essentiels (vitamines, minéraux)



DANGERS

- Peut contenir des bactéries pathogènes comme *Salmonella* ou *Listeria*
- Risque particulièrement élevé pour les femmes enceintes
- Risque pour les enfants de moins de 5 ans
- Système immunitaire fragile plus vulnérable



CONCLUSION



Les fromages au lait cru peuvent être à la fois bénéfiques et présenter certains risques pour la santé.

Tout est une question d'équilibre et de modération.



SOURCE:
ANSES

Organisation mondiale de la santé (OMS)
ENILEA

Réalisé par Karim, Olti, Nebihan et Ahmed



BILAN SCIENTIFIQUE

Les études montrent que les micro-organismes du lait cru peuvent avoir des effets positifs sur la flore intestinale et l'immunité. Cependant, la présence potentielle de bactéries pathogènes nécessite des précautions.

La qualité du lait, l'hygiène et le bon stockage sont essentiels !