

Intolérance au lactose

Faits et conseils: petit récapitulatif

La population est devenue beaucoup plus sensible au thème de l'intolérance au lactose. Dans cette même mesure, le marché des produits dé lactosés se développe. Mais pour s'y retrouver dans la jungle des modes d'alimentation possibles, les intolérants ou ceux qui pensent l'être ont besoin d'informations spécialisées. Petit récapitulatif des faits concrets et des conseils pratiques.

L'intolérance au lactose est due d'abord à la malassimilation du lactose (mauvaise digestion du lactose). Produite par les entérocytes de l'intestin grêle, l'enzyme lactase est intégrée dans la



Produits laitiers dé lactosés: malédiction ou bénédiction?

membrane cellulaire. Une activité enzymatique trop faible, voire manquante, fait que le lactose n'est pas scindé dans l'intestin grêle en ses monosaccharides et arrive ainsi intact dans le gros intestin, où il est transformé par l'activité bactérienne en acides organiques, en hydrogène et en dioxyde de carbone. Cependant, ce n'est que lorsque ces phénomènes provoquent des symptômes cliniques (maux de ventre, ballonnements, diarrhée) que l'on parle d'une réaction d'intolérance.

Un coup d'œil sur les causes de l'intolérance au lactose montre qu'un manque total de lactase est rare. On parle de déficit primaire en lactase dans les cas de diminution de l'activité enzymatique avec l'âge (forme la plus courante). Un déficit secondaire en lactase peut être dû à des lésions de la muqueuse de l'intestin grêle, p. ex. dans la maladie de Crohn ou dans la maladie cœliaque (forme souvent passagère). Quant au déficit en lactase congénital, il est de nature polygénique: plusieurs facteurs au niveau de la biologie moléculaire font que le gène assigné à la synthèse de la lactase cesse en général d'être actif dès le plus jeune âge. C'est uniquement dans cette forme que l'on peut affirmer avec certitude que l'enzyme fait défaut.

Autodiagnostic: la prudence est de mise

Une intolérance au lactose «autodiagnostiquée» est souvent mise en cause lors de troubles de la digestion. «Par mesure de précaution», certaines personnes suppriment dès lors tous les produits laitiers de leur alimentation, sans demander conseil à un médecin et en se référant à une symptomatique aspécifique. Or, une étude américaine a montré que ces groupes de personnes



souffrent souvent de malnutrition ou de déficits alimentaires, au niveau de l'approvisionnement en calcium, notamment. Par la suite, ils sont plus fréquemment sujets à certaines pathologies liées à l'alimentation comme le diabète ou l'hypertension artérielle.

La méthode standard pour déceler une intolérance au lactose est le test à l'hydrogène expiré. Le probant boit une solution de 50 g de lactose. Si le lactose n'est pas entièrement scindé et ré-sorbé dans l'intestin grêle, il passe dans le gros intestin où sa dégradation bactérienne libère de l'hydrogène. Celui-ci est expulsé par les poumons et peut être dosé dans l'air expiré. Le diagnostic est considéré comme confirmé lorsque la teneur en hydrogène augmente d'au moins 20 ppm, en présence des symptômes correspondants.

Stratégies alimentaires appropriées

Des observations empiriques montrent que la prise de faibles quantités de lactose (moins de 3 g) suscite rarement des réactions d'intolérance, si bien que les aliments contenant de faibles quantités de lactose sont généralement supportés sans problème. Des symptômes n'apparaissent souvent que lorsque la quantité dépasse 10 g. Il n'est donc pas nécessaire d'opter pour une stratégie alimentaire qui exclut complètement le lait, le yogourt ou le fromage. Seuls le lait, les yogourts et les fromages frais contiennent des quantités vraiment significatives de lactose.

Teneurs en lactose du lait et des produits laitiers

Aliment	Teneur en lactose en g/portion
Petit-lait (2,5 dl)	11,75
Lait entier past. (2 dl)	9,4
Babeurre (2 dl)	8,0
Séré nature, mi-gras (250 g)	7,2
Cottage cheese nature (300 g)	6,6
Yogourt nature, gras (180 g)	5,7
Fromage frais (200 g)	3,8
Crème glacée (145 ml)	3,3-4,6
Mozzarella (75 g)	0,75
Crème (20 g)	0,6
Beurre (20 g)	0,1
Fromage à pâte molle (60 g)	traces
Fromages à pâte extra-dure, dure et mi-dure (40-50 g)	exempt de lactose
Feta (lait de brebis/de chèvre) (60 g)	exempt de lactose
Fromage à raclette (50 g)	exempt de lactose
Fondue (30 g)	exempt de lactose

Données: Table de composition nutritionnelle suisse, Emmi (fondue, fromage à raclette, glaces)

Le cas spécial du yogourt

Le pH du yogourt favorise la conservation des enzymes dégradant le lactose (produites par les bactéries lactiques). Ces enzymes facilitent la digestion du lactose dans l'intestin. Autrement dit, malgré sa teneur élevée en lactose, le yogourt est en général bien toléré. Par principe, chaque

patient doit trouver son propre seuil de tolérance. Il ne faut pas éliminer trop vite des aliments du régime alimentaire.

Le lactose dans les aliments transformés

Le lactose possède des propriétés technologiques intéressantes pour l'industrie alimentaire, raison pour laquelle il y est très présent. C'est ce qui explique aussi pourquoi les produits transformés qui ne sont pas dérivés du lait peuvent contenir du lactose. Exemples :

- Douceurs telles que chocolat au lait, glaces au lait et à la crème, nougat, pâtes à tartiner au chocolat
- Produits finis tels que soupes, sauces, bouillon, sauces à salade, plats précuisinés
- Charcuterie telle que saucissons cuits, saucisses échaudées, saucissons secs
- Produits de boulangerie et de pâtisserie tels que pains, tresses, gâteaux, biscuits
- Boissons au lactosérum, concentrés de protéines pour sportifs, médicaments

Les quantités de lactose sont certes en général minimales, mais il vaut la peine de jeter un coup d'œil à la liste des ingrédients. Plus le lactose est proche du début de la liste, plus sa concentration dans le produit est élevée. Le lactose se cache également dans les ingrédients suivants: poudre de lait, petit-lait, lactosérum, poudre de lactosérum, composants laitiers. L'acide lactique (E 270) et ses sels tels que les lactates (E 325 à E 327) ne provoquent pas de troubles!

Produits sans lactose – un marché en progression

Une étude allemande a montré que les intolérants au lactose acceptent de dépenser nettement plus pour leur alimentation quotidienne. Souvent, la stratégie adoptée est la substitution pure et simple: la personne remplacera tous les produits contenant (potentiellement) du lactose par des aliments diététiques (exempts de lactose). La nécessité de substitution est suggérée au consommateur par l'offre grandissante de produits délactosés. On trouve en effet sur le marché de plus en plus de versions spéciales de produits contenant par nature très peu de lactose (p. ex. crème, beurre). En fait, c'est avant tout le lait qui doit être remplacé par la version délactosée. Par ailleurs, le petit-lait et le babeurre posent souvent problème. Mais tous les autres produits laitiers comme le yogourt ou les fromages sont potentiellement bien supportés. Il est faux de voir dans le «sans lactose» un critère général de santé! Un travail d'information en ce sens doit encore être fait.

Lait délactosé – un aliment spécial

Dans une intolérance au lactose clairement diagnostiquée, une bonne solution pour assurer l'approvisionnement en calcium est le lait délactosé, qui fait partie des aliments spéciaux. Selon le DFI (Département fédéral de l'intérieur), «les aliments spéciaux sont des denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière». L'ordonnance sur les aliments spéciaux précise qu'un lait ne peut être considéré comme exempt de lactose que s'il contient moins de 0,1 g de lactose par 100 ml.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Comment le lait dé lactosé est-il élaboré?

Le lait exempt de lactose est du lait de vache dont le lactose a été scindé par voie enzymatique en glucose et en galactose. Ces deux sucres ont un pouvoir édulcorant plus fort que le lactose, ce qui fait que le lait dé lactosé est ressenti comme plus sucré. Dans d'autres procédés, la totalité du lactose est extraite du lait, qui ne peut alors plus, sur le plan juridique, porter le nom de lait et est vendu en tant que boisson lactée.



Les laits végétaux ne sont pas des substituts

La composition des produits végétaux imitant le lait - p. ex. à base de soja, de riz, d'avoine ou d'amandes - n'est pas comparable à celle du lait. Ils ne peuvent donc pas remplacer le lait sur le plan nutritionnel. Les médecins mettent en garde contre la consommation croissante de boissons au soja, qui peuvent notamment provoquer de fortes réactions chez les allergiques au pollen.

Les principales recommandations

Pour les personnes chez qui une intolérance au lactose a été clairement diagnostiquée, il est important de trouver le seuil de tolérance individuel. Cette recherche comprend trois phases: après la phase d'exclusion complète, on peut commencer à introduire des fromages contenant des traces de lactose. Dans une deuxième phase, on teste la tolérance au yogourt (quelles sortes et en quelles quantités). Selon la recette (le parfum) et le fabricant, les quantités de lactose peuvent varier de façon minime, c'est-à-dire de l'ordre de $\pm 0,5$ g / 100 g de yogourt. Peu à peu, on essaie d'autres aliments contenant du lactose, p. ex. différents types de fromages frais ou de cottage cheese. Le lait doit dans tous les cas être remplacé par la variante dé lactosée. Une fois que l'on connaît son propre seuil de tolérance, on peut intégrer définitivement les aliments contenant du lactose dans son alimentation (troisième phase).

Des observations empiriques montrent que la répartition sur la journée de la consommation d'aliments contenant du lactose (moins de produits laitiers par repas, mais plus souvent) améliore la tolérance. En outre, les produits contenant du lactose sont toujours mieux tolérés s'ils sont intégrés dans un repas. Certaines études montrent que la suppression complète du lactose est contreproductive, car elle diminue la tolérance en provoquant l'arrêt total de la synthèse enzymatique. C'est aussi pourquoi il est déconseillé de ne plus consommer que les variantes d'aliments dé lactosés.

Allergie ou intolérance?

Le tableau ci-après donne un aperçu des différences fondamentales entre l'intolérance et l'allergie au lait de vache. Lorsque vous conseillez des personnes intolérantes au lactose, il est important de toujours leur rappeler que contrairement aux allergiques, elles ne souffrent pas d'une maladie pouvant mettre leur vie en danger.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Facteur	Intolérance	Allergie
Nutriment problématique	Lactose	Protéine lactique
Âge	Adulte	Enfant
Réaction de l'organisme	Pas de réaction potentielle- ment problématique	Réaction problématique possible (anaphylaxie)
Physiologie	Causes non immunologiques	Causes immunologiques
Organes concernés par les symptômes	Tractus gastrointestinal	Tractus gastrointestinal, peau, respiration (asthme)
Alimentation	Pas de suppression des pro- duits laitiers	Suppression complète des produits laitiers pendant une certaine période

Bibliographie

Biesalski H.K., et.al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, 2010
Maid-Kohnert Udo, Ernährung und Genetik, Ernährungsumschau, 2014
Nicklas TA., Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults, Am J Clin Nutr., 2011
Leiss O., Dietary Management of Carbohydrate Malabsorption and Lactose Intolerance, Aktuelle Ernährungsmedizin, 2005
Gille Doreen, Laktoseintoleranz- noch immer ein Problem? Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, 2011
SGE, Bern (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), ETH, BAG, Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten, 2004
Limbacher L., et al., Higher Costs of ‚Healthy‘ Lactose-Free and Gluten-Free Diets, Aktuelle Ernährungsmedizin, 2012
Treadler R., et al., Soja – ein unterschätztes Pollen assoziiertes Nahrungsmittelallergen!? Akt. Dermatolog., 2009

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne-nutritionniste
Buehrer Human Nutrition, Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juillet/août 2015