

Intolérance au lactose Rien à craindre des produits laitiers fermentés

Doreen Gille, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Berne

L'intolérance au lactose n'est pas une maladie, mais plutôt une évolution naturelle qui accompagne le vieillissement. Le diagnostic d'une intolérance au lactose n'est pas une raison de se priver de produits laitiers fermentés tels que le fromage ou le yo-



Produits laitiers fermentés: pas de problème pour les intolérants au lactose

gourt: généralement, leur consommation ne provoque pas de symptômes.

Le nourrisson va puiser son énergie exclusivement dans le lait. Avec l'âge, les sources de nutriments se diversifient, et cette dépendance au lait disparaît. Voilà pourquoi l'être humain perd au cours de sa vie la capacité de digérer le lactose. Pourtant, alors qu'il y a encore quelques milliers d'années, tous les adultes étaient intolérants au lactose, aujourd'hui, ils ne sont plus qu'environ 70 % sur la planète, et 17 % en Suisse, à ne pas supporter le lait. Cette aptitude à digérer le lait jusqu'à un âge avancé est due à la mutation d'un gène spécifique. À l'échelle de l'évolution, la rapidité avec laquelle cette mutation génétique s'est répandue ainsi que la généralisation de la tolérance au lactose tiennent presque du miracle. Ce phénomène montre que la conservation à l'âge adulte de la capacité à digérer sans problème le lactose procure à l'être humain un avantage sur le plan de l'évolution.

Activité résiduelle de la lactase

On est intolérant au lactose lorsque l'organisme, en raison d'un déficit d'une enzyme, la lactase, est incapable de scinder et d'absorber au niveau de l'intestin grêle ce disaccharide composé de glucose et de galactose. Le lactose passe alors tel quel dans le gros intestin, où il est décomposé en acides gras à chaîne courte et en gaz (hydrogène ou méthane) sous l'effet d'une enzyme proche de la lactase libérée par des entérobactéries. Le lactose induit en outre un déséquilibre osmotique entre l'intérieur et l'extérieur de l'intestin, ce qui provoque l'afflux d'eau dans la lumière intestinale. Les symptômes, qui vont des ballonnements aux crampes abdominales et aux diarrhées, varient toutefois d'une personne à l'autre et dépendent de plusieurs facteurs: composition de la flore bactérienne du gros intestin, étendue de la surface interne de l'intestin grêle, durée du transit du bol alimentaire jusqu'au gros intestin, quantité de lactose ingéré et activité individuelle de la lactase. Une activité résiduelle de la lactase persiste en général tout au long de la vie, ce qui fait que la plupart des gens peuvent ingérer



jusqu'à 12 g de lactose (soit environ 250 ml de lait) sans être incommodés, ou seulement avec de légers symptômes d'intolérance au lactose.

Le fromage est exempt de lactose

Les produits laitiers fermentés comme le fromage et le yogourt constituent un cas spécial par rapport à la problématique de l'intolérance au lactose. Une analyse de divers fromages à la Station de recherche Agroscope a montré en effet que les fromages à pâte dure et à pâte mi-dure (gruyère, tilsit, appenzeller, gouda, fromage à raclette, etc.) ne contiennent plus du tout de lactose. De même, les fromages à pâte molle analysés étaient exempts de lactose ou n'en contenaient plus que des traces (0,01 à 0,085 g par 100 g de fromage). Ces résultats s'expliquent d'une part par le processus de fabrication du fromage: une grande partie du lactose est éliminée lors de la séparation du petit-lait; d'autre part, les bactéries utilisées transforment le lactose restant au cours des premières 24 heures de l'affinage. La fabrication du yogourt fait également intervenir des bactéries qui, avec leurs propres enzymes, font baisser la teneur en lactose d'environ un tiers en comparaison de celle du lait (4,6 %). Le pH du yogourt préserve par ailleurs les bactéries et de leurs enzymes en amont dans l'appareil digestif humain. Ces dernières continuent à digérer le lactose dans l'intestin, ce qui fait qu'en général, le yogourt ne donne pas lieu aux symptômes typiques d'intolérance au lactose.

Rappelons que de nombreuses études ont montré que contrairement au lait, les produits laitiers fermentés ne posent pas de problème aux intolérants au lactose, qui peuvent donc s'en régaler sans craindre d'être incommodés.

Auteure

Doreen Gille
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Berne

Mailaiter septembre 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch