

Intolérance ou idée fausse?

Tout le monde parle d'intolérances alimentaires. On pourrait croire que plus personne n'en soit épargné. Les troubles digestifs survenant après les repas ne sont toutefois pas toujours dus à une maladie. Ils peuvent aussi être causés par certaines habitudes de vie. En cas de soupçon d'intolérance, il faudrait consulter un médecin et se faire conseiller afin de ne pas s'imposer inutilement des restrictions dans la vie quotidienne.

Telle personne ne supporte pas le gluten, telle autre a un problème avec le fructose et encore une autre a renoncé au lait pour des raisons de santé. Personne n'est épargné, pourrait-on croire. Mais les intolérances sont-elles vraiment aussi répandues, ou les troubles digestifs survenant après les repas peuvent-ils avoir d'autres causes?



De nombreuses personnes se privent par crainte d'une intolérance.

On sait grâce à des études scientifiques que dans les sondages, environ 20 % des gens disent ne pas supporter certains aliments et mettent en cause une allergie ou une intolérance, alors que la médecine traditionnelle ne peut diagnostiquer une allergie ou une intolérance réelle que chez une partie des sondés. L'intolérance au lactose est en Suisse la plus fréquente des intolérances alimentaires, avec

une prévalence d'environ 15 %. Mais alors, d'où viennent ces problèmes digestifs?

Les problèmes digestifs ne sont pas synonymes d'intolérance

Un aliment que l'on ne supporte pas provoque souvent des ballonnements, des maux de ventre, une diarrhée ou alors de la constipation. Cependant, ce genre de problèmes ne peut pas toujours s'expliquer par une intolérance, il faut parfois en chercher la cause ailleurs. Notre digestion est en effet influencée par de multiples facteurs. La consommation d'aliments riches en fibres peut tout naturellement provoquer des flatulences. Le fait de manger à la hâte, en avalant beaucoup d'air, peut également provoquer des ballonnements et des douleurs abdominales. Une diarrhée peut être due à une pathologie gastro-intestinale aiguë, mais aussi au stress, à la peur et à la nervosité, tout comme la constipation peut résulter de la sédentarité et de la prise de certains médicaments. Il est important, dans la consultation, de s'informer sur l'alimentation de la personne ainsi que sur son style de vie.



Demander l'avis de son médecin

Si les symptômes se manifestent pendant plusieurs jours ou semaines, il faudrait demander l'avis d'un médecin. Un compte rendu journalier des repas et des troubles liés à l'alimentation fournira des pistes utiles au médecin et à la diététicienne. La personne note pendant une à deux semaines tout ce qu'elle mange et ce qu'elle boit, ainsi que les symptômes et le moment de leur apparition. L'analyse du journal permet alors d'identifier une intolérance, si intolérance il y a. Un médecin effectuera les tests nécessaires pour confirmer ou infirmer les soupçons. Il faut que le résultat de ces tests soit compatible avec les troubles. En cas de soupçon d'intolérance au lactose, le journal suffira généralement à la confirmer. Lorsque la personne réagit à la consommation de lait ou de produits laitiers par des ballonnements, des maux de ventre ou une diarrhée, il y a fort à parier qu'on est en présence d'une intolérance, qui pourra être confirmée par le test respiratoire à l'hydrogène expiré: en cas de résultat positif, compatible avec les troubles, le diagnostic d'intolérance au lactose peut être posé.

Intolérance n'est pas synonyme de privations

Une fois le diagnostic posé, il est important de tester la tolérance individuelle. La diététicienne offre à cet égard un soutien important et compétent. Il est rare qu'une intolérance commande la suppression pure et simple des aliments responsables. Les intolérants au lactose supportent bien les produits laitiers à petites doses réparties sur la journée. Il est également conseillé de combiner les aliments contenant du lactose avec d'autres. L'association avec des protéines et des lipides permet en effet une libération progressive du lactose contenu dans les produits laitiers de l'estomac vers l'intestin grêle. Ce dernier a donc plus de temps pour scinder et digérer le lactose. Par ailleurs, il existe aujourd'hui pour de nombreux aliments des alternatives et des produits spéciaux bien tolérés, p. ex. du lait et des produits laitiers dé lactosés ou du pain, des gâteaux et des pâtes exempts de gluten. Enfin, il vaut souvent la peine, si l'on souffre d'une intolérance alimentaire, de s'inspirer de la cuisine d'autres pays et d'autres cultures. Les produits qui sont pour nous des aliments de base sont parfois rarement consommés ailleurs. On trouvera ainsi sans peine des recettes savoureuses pour remplacer les mets connus, sans devoir recourir à des aliments spéciaux.

L'alimentation, notre préoccupation

En Suisse et à l'étranger, les médias se font régulièrement l'écho de tendances alimentaires où l'on renonce à certains aliments. Les adeptes affirment qu'ils se sentent mieux, sont plus performants et ont perdu du poids. Il n'est souvent pas dit explicitement s'ils souffraient aussi d'une intolérance. Ces succès peuvent motiver d'autres personnes à essayer de faire de même – surtout celles qui ont des problèmes digestifs. Quoi qu'il en soit: la nourriture et l'alimentation saine sont pour nous des sujets de préoccupation constante. L'industrie alimentaire suit les courants de la mode et les besoins des consommateurs. Elle propose de plus en plus de produits spéciaux comme du pain sans gluten et des yogourts dé lactosés. Ces derniers sont souvent considérés à tort comme plus sains que les produits normaux, ce qui n'est clairement pas le cas: si l'on ne souffre pas d'intolérance au gluten ou au lactose, on peut et on devrait consommer du pain et du lait de vache tout à fait normaux.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

aha! Centre d'allergie Suisse

aha! Centre d'allergie Suisse s'investit pour les besoins et les intérêts de plus de trois millions de personnes souffrant d'allergies, d'asthme, de névrodermite et d'intolérances. La fondation indépendante aha! soutient les personnes touchées, le personnel soignant et les intéressés avec une information exhaustive, des conseils et des formations. Elle s'engage pour l'information de la population en matière d'allergies et d'intolérances. www.aha.ch

Bibliographie

Wermuth, Jörg; Braegger, Christian; Arndt, Daniela und Meier, Rémy (2008). Laktoseintoleranz. Schweiz Med Forum 8(40):746–750

Jäger, L.; Wüthrich, B.; Ballmer-Weber, B.; Vieths, S. (2008) (Hrsg.); Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen. Immunologie – Diagnostik – Therapie – Prophylaxe; 3. Auflage

Schäfer, Christiane et al. (2010). Fruktosemalabsorption. Stellungnahme der AG Nahrungsmittelallergie in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI)

Auteur

Karin Stalder, diététicienne BSc BFH
aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, CP, 3000 Berne 22
Tél. 031 359 90 54, karin.stalder@aha.ch
www.aha.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, novembre 2016

