

Intolérant au lactose? Pas besoin de bannir les produits laitiers

En Suisse, à peu près un adulte sur cinq réagit à la consommation de lait et de certains produits laitiers par des maux de ventre, des diarrhées et des ballonnements. Ces manifestations sont dues à un déficit partiel ou total de l'enzyme nécessaire à l'assimilation du lactose. La bonne nouvelle, c'est qu'un grand nombre de produits laitiers sans lactose ainsi que le fromage permettent à ces personnes de mener une vie pratiquement normale.

Le lactose est le sucre présent dans le lait et de nombreux autres produits laitiers. Normalement, la molécule est scindée dans l'intestin grêle par la lactase en deux monosaccharides, le glucose



En cas d'intolérance au lactose: les produits laitiers fermentés.

et le galactose, qui sont ensuite absorbés à travers la paroi intestinale. Si la quantité de cette enzyme est insuffisante ou que la paroi intestinale n'en produit pas, le lactose ne peut pas être absorbé. Il continue son chemin dans l'intestin et subit finalement une fermentation bactérienne. La consommation de produits laitiers provoque dès lors des diarrhées ou des coliques abdominales. L'intolérance au lactose est donc une incapacité plus ou moins prononcée à scinder le lactose. Normalement, l'aptitude à produire de la lactase est maximale chez le petit enfant et elle décroît lentement jusqu'à l'âge adulte. Quand cette faculté diminue

excessivement, on parle d'intolérance au lactose. Le déficit partiel ou total de lactase peut être d'origine génétique. Il peut aussi être dû à une pathologie intestinale, et selon que celle-ci est chronique ou aiguë, il sera permanent ou passager.

«Quand il y a suspicion d'intolérance au lactose, un test respiratoire spécial est conseillé», explique le docteur Michael Fricker, allergologue et interniste à l'hôpital de l'Île à Berne. Cependant, les personnes chez qui le diagnostic d'intolérance est établi ne doivent pas pour autant bannir de leur alimentation les importants fournisseurs de calcium que sont le lait et les produits laitiers.



Produits laitiers fermentés bien tolérés

Le yogourt et les produits au lait acidulé sont généralement bien supportés. Ils contiennent en effet moins de lactose, celui-ci ayant été transformé en acide lactique par les bactéries lactiques qu'ils contiennent. De plus, la lactase produite par les bactéries lactiques stimule la digestion du lactose. Si les fromages à pâte molle peuvent contenir des traces de lactose, les pâtes dures comme le gruyère ou l'emmental en sont exemptes. Par ailleurs, on trouve aujourd'hui sur le marché de nombreux produits dé lactosés. Ceux-ci sont aussi valables que les produits laitiers conventionnels comme sources de calcium et d'autres précieux nutriments, mais le lactose y a été presque entièrement transformé en glucose et en galactose par de la lactase produite à partir de levures.

Étant donné que l'intolérance au lactose peut avec le temps disparaître spontanément – après la guérison d'une maladie intestinale, notamment – les personnes concernées devraient régulièrement essayer de consommer de petites quantités de lait et de produits laitiers.

Combien de lactose dans quels aliments?

La quantité tolérée de lactose est très variable d'une personne à l'autre et dépend de l'activité enzymatique. On table généralement sur 12 g par jour, surtout si les prises sont réparties sur la journée et si le lactose est consommé avec les repas. Pour couvrir leurs besoins en calcium, les intolérants au lactose devraient eux aussi consommer chaque jour 3 portions de lait et de produits laitiers.

Aliment	Teneur en lactose en g/100 g ou g/100 ml
Lait (de vache)	4,9-5
Crème à café	4,0
Demi-crème, demi-crème acidulée	3,5
Crème entière, crème acidulée	3
Double crème	2,5
Yogourt nature	3,5-4
Séré	3-3,5
Cottage cheese	3
Fromages frais double crème	2
Mozzarella	1
Fromages à pâte dure et mi-dure (p. ex. parmesan, emmental, gruyère, appenzell, tilsit, fromage à raclette, sbrinz...)	0
Autres fromages à pâte molle et mi-dure	0-0,1
Beurre	0,6

Les produits laitiers ne sont pas les seuls aliments à contenir du lactose. On en trouve dans de nombreux autres produits (lire la liste des ingrédients!), p. ex. dans le pain et les autres produits de boulangerie, les saucisses, les produits de charcuterie crus et les produits crus rubéfiés (viande séchée, salami, etc.), les soupes, les sauces, les condiments en poudre, le bouillon, la

margarine, les articles de boulangerie, les produits carnés et les plats préparés, le chocolat au lait, les bonbons au caramel et les boissons au lactosérum (p. ex. le Rivella: 1,4 g/100 ml).

Alternatives au lait de vache?

La plupart des alternatives au lait sont techniquement tout aussi adaptées à la cuisine que le lait de vache. Elles conviennent pour préparer le muesli matinal comme pour accompagner le café. Beaucoup de produits de substitution peuvent être utilisés dans la cuisine chaude et pour la cuisson au four, même si leur composition nutritionnelle est très différente de celle du lait de vache. Les boissons végétales contiennent moins de graisses et de protéines que le lait de vache, mais plus de glucides et de sucres. Elles sont en outre loin de soutenir la comparaison avec la teneur en calcium du lait de vache.

Les boissons végétales sont généralement hautement transformées. Leurs processus de fabrication comprennent: broyage, trempage, cuisson, fermentation, tamisage, filtrage, émulsionnage, chauffage à ultra-haute température et ajout d'additifs. C'est la seule manière d'obtenir la saveur et la consistance voulues. La matière première vient parfois de loin. En revanche, le lait de vache est un produit indigène et naturel: il est traité, pasteurisé et homogénéisé. Dans ce pays d'herbages qu'est la Suisse, le lait de vache jouit évidemment d'une très longue tradition. Les boissons végétales ne constituent pas de substituts adéquats.

Lait de vache

En comparaison du lait conventionnel, le lait bio contient en moyenne de plus grandes quantités de vitamines liposolubles A et E, plus d'acides gras oméga 3 et plus d'acide linoléique conjugué (ALC), lequel peut avoir un effet immunisant et anticancérigène. De manière générale, le calcium lactique est plus disponible que celui des boissons végétales, car le lait contient des caséines (transport du calcium), des bêta-lactoglobulines (absorption du calcium dans l'intestin) ainsi que de la vitamine D.

Lait de brebis

Il fournit une fois et demie plus de protéines et de calcium que le lait de vache. Il est aussi plus gras et plus calorique, mais plus digeste que celui-ci. Il contient du lactose, est très riche en acides gras essentiels (acides linoléique et acide linoléique conjugué) et en vitamines (B₂, B₆, B₁₂, B₁₃, C et niacine). Sa teneur en acide rotique est particulièrement élevée (vitamine B₁₃). Le lait de brebis serait notamment anticancérigène et stimulerait la production des cellules sanguines dans la moelle osseuse. Il a le même goût que la crème à café.

Boisson au soja*

Boisson végétalienne et exempte de lactose. Contient presque autant de protéines et un peu moins de glucides que le lait de vache. D'apparence crémeuse et de couleur jaunâtre, elle a un léger goût de soja.

Boisson à base d'amandes*

Végétalienne et exempte de lactose. Apporte peu de glucides, donc compatible avec une alimentation «low carb». Mauvaise source de protéines! Teneur en matière grasse similaire à celle du lait de vache (3 g par dl). Consistance aqueuse. D'apparence crémeuse et de couleur blanche, elle a un léger parfum de massepain.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Boisson à base d'avoine*

Apporte des bêta-glucanes (mais peu), qui ont une influence positive sur les valeurs des lipides sanguins. Mauvaise source de protéines, fournit à peu près autant de glucides que le lait de vache. Boisson végétalienne et exempte de lactose. Apparence aqueuse, couleur coquille d'œuf, léger goût de porridge.

Boisson à base de riz*

Végétalienne et exempte de lactose. Très pauvre en protéines et en matière grasse, mais plus riche en glucides (presque 10 g par décilitre) que le lait de vache. D'importants constituants du lait (calcium, phosphore, vitamines A, D et B₂) manquent. Apparence aqueuse, couleur blanche, léger goût de riz au lait.

*Veiller à l'achat que du sucre n'a pas été ajouté. Bon nombre de produits ne contiennent pas de sucre ajouté, mais une partie de l'amidon (céréales) y est transformée en sucres au cours de la fermentation, ce qui ne les rend pas plus sains que le sucre de ménage.

Auteure

Marianne Botta Diener, ingénieure dipl. EPF en technologie alimentaire
Kinder essen, Beundenstrasse 1, 3063 Ittigen
Téléphone 079 175 24 37, kinder.essen@gmail.com

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, novembre 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch