

Produits laitiers malgré une intolérance au lactose

Selon des estimations, 15 à 20 % de la population en Suisse souffre de malabsorption du lactose. Néanmoins, il n'en résulte pas forcément une véritable intolérance au lactose. L'anamnèse est utile pour trouver un régime approprié. Il arrive que les personnes qui tolèrent le lactose aient aussi des troubles digestifs passagers, car pour des raisons purement physiologiques, la digestion du lactose se dérègle facilement, comparée à celle d'autres disaccharides.

Dans l'alimentation quotidienne, deux types de disaccharides jouent un rôle important: le saccharose, appelé communément «sucre», et le lactose, qui n'est autre que le sucre du lait. Notre tube digestif contient des enzymes spécifiques (disaccharidases), comme la saccharase ou la



En général, le yogourt se digère bien même en cas d'intolérance au lactose.

lactase, qui ont pour rôle de catalyser l'hydrolyse des disaccharides. Les disaccharidases se situent sur la bordure en brosse des cellules de la muqueuse de l'intestin grêle. L'activité de la lactase est en général nettement plus faible que celle de la saccharase. De ce fait, ingéré en grande quantité, le lactose entraîne constamment une surcharge du système enzymatique, qui n'arrive pas à le dégrader dans sa totalité. Le lactose non dissocié se retrouve alors dans le gros intestin, où il provoque des diarrhées osmotiques. C'est pourquoi le lactose peut être utilisé comme laxatif. Une gastroentérite aiguë

(souvent infectieuse) peut également freiner la dissociation du lactose. Dans ce cas, les produits contenant du lactose peuvent aggraver les symptômes. Par ailleurs, l'activité de la lactase est davantage réduite que celle de la saccharase lorsque les cellules de la muqueuse intestinale sont endommagées. En somme, la digestion du lactose peut se dérégler rapidement, mais redevient normale après la guérison.



Le lactose: malabsorption versus intolérance

On parle de **malabsorption** du lactose lorsque du lactose non hydrolysé parvient jusqu'au gros intestin, où il est dégradé par des bactéries (fermentation). Ce processus entraîne l'apparition d'acides gras à chaîne courte et de gaz, comme du méthane ou de l'hydrogène.

Ces derniers, combinés à un appel d'eau osmotique (dû au lactose non digéré et à ses sous-produits), peuvent alors provoquer des troubles tels que ballonnements et diarrhées (voir ci-dessus). On parle dans ce cas d'**intolérance au lactose**.

Une intolérance au lactose, soit une malabsorption AVEC troubles typiques, n'est cependant pas systématique. Les derniers résultats scientifiques montrent que la composition et l'activité métabolique du microbiote intestinal, qui dépendent notamment de l'alimentation quotidienne et de sa teneur en fibres, jouent ici un rôle important. La capacité de la paroi intestinale à absorber les acides gras à chaîne courte formés et à les éliminer de la lumière intestinale varie aussi d'une personne à l'autre. En outre, il a été prouvé que des facteurs psychologiques et que la perception de la douleur ou des symptômes impactent aussi l'expression de ces derniers.

Importance de l'anamnèse

Le lait et les produits laitiers sont souvent écartés un peu trop vite lorsque certains symptômes pouvant indiquer une intolérance apparaissent. Afin d'éviter un régime trop restrictif, il est essentiel que le conseil nutritionnel s'appuie sur une anamnèse approfondie. Ceci inclut un examen détaillé des symptômes typiques tels que flatulences, ballonnements, maux de ventre et diarrhées, ainsi que de leur sévérité, en relation avec la consommation de lait. Il est important que la personne concernée se plie à une auto-observation rigoureuse. Il ne faut pas oublier non plus de considérer les pathologies associées telles que des inflammations intestinales chroniques ou un côlon irritable. Bien souvent, il ne s'agit en fait que d'une intolérance temporaire (p. ex. après une diarrhée). Dans une méta-analyse, Savaiano et al. ont examiné les données concernant l'apparition des symptômes d'intolérance au lactose. Sur les 21 études en double aveugle recensées, l'analyse n'a pas révélé de différences significatives au niveau des symptômes entre l'ingestion de portions de lait contenant du lactose (7-25 g de lactose) et celle d'un placebo. On peut en conclure que les effets placebo jouent toujours un rôle lorsque l'on teste la tolérance d'une personne aux produits laitiers.

Teneur en lactose des produits laitiers

Les produits laitiers contiennent plus ou moins de lactose en fonction de leur transformation (voir tableau 1). Seuls le lait et le sérum sont très susceptibles d'entraîner des symptômes.

Il existe des exceptions de teneur en lactose pour certains fromages frais et fromages fondus. On leur ajoute fréquemment de la poudre de lait au cours de la fabrication pour obtenir une certaine consistance. Il faut donc penser à lire la liste des ingrédients.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Tableau 1: teneur en lactose et évaluation des produits laitiers

Produit laitier	Teneur en lactose	Évaluation
Lait, babeurre, petit-lait	8-10 g par portion (2 dl)	Contiennent le plus de lactose et ne sont tolérés qu'en petite quantité par de nombreuses personnes concernées.
Séré, cottage cheese	env. 3,6 g par portion (150 g)	digestibles en petite quantité
Crème double (crème fouettée)	env. 2,5 g par portion (1 dl)	digestible en portions «normales»
Yogourt, lait acidulé	env. 7 g par portion (150 g)	Le plus souvent digestibles. Les bactéries lactiques décomposent presque tout le lactose.
Crème à café	env. 0,5 g par portion (12 g)	Digestible
Fromage à pâte molle (Tomme, Brie) et fromage à pâte mi-dure (Appenzeller, Tilsiter, Raclette)	Traces	Digestible
Fromage à pâte dure (Emmentaler, Gruyère) et fromage à pâte extra-dure (Sbrinz)	Sans lactose	Digestible
Beurre	Sans lactose	Digestible

Produits laitiers sans lactose: quand sont-ils indiqués?

Actuellement, la grande offre en produits laitiers sans lactose dans le commerce donne l'impression que ceux-ci sont indispensables pour les personnes concernées. C'est pourtant loin d'être le cas. La plupart des produits laitiers ne contiennent, dans les portions habituelles, que de faibles quantités de lactose, comme p. ex. la crème ou la crème à café. Le yogourt nature et les produits à base de lait acidulé sont eux aussi en principe bien tolérés en raison des bactéries lactiques qu'ils contiennent. Quant aux fromages, ils sont en majorité naturellement sans lactose. La plupart du temps, les personnes intolérantes au lactose présentent des symptômes après avoir consommé du lait. Même là, il n'en reste pas moins important de tester son seuil de tolérance personnel – avec prudence, bien sûr. Car le lactose possède aussi des propriétés physiologiques intéressantes: il fournit de l'énergie et des glucides et favorise en outre l'absorption des minéraux tels que le calcium et le magnésium, contribuant ainsi à fortifier les os. Lorsque toutefois le seuil de tolérance au lait est très bas (< 2 dl), le lait «dé lactosé» est une bonne option pour conserver ses habitudes alimentaires.

Conclusion

Les formes d'intolérance au lactose et le tableau clinique observable peuvent varier fortement d'une personne à l'autre. Bien souvent, un grand nombre de produits laitiers – même non «dé lactosés» – sont accessibles aux personnes intolérantes au lactose. Pour déterminer sa tolérance aux divers produits laitiers, une bonne auto-observation accompagnée des conseils d'un nutritionniste sont importants.

Bibliographie

1. Savaiano DA, Boushey CJ, Mc Cabe GP. Lactose intolerance symptoms assessed by meta-analysis: a grain of truth that leads to exaggeration. *J Nutr.* 2006;136:1107-1113.
2. Brown-Esters O, Mc Namara P, Savaiano D. Dietary and biological factors influencing lactose intolerance. *Int Dairy J.* 2012;22:98-103.
3. Venema K. Intestinal fermentation of lactose and prebiotic lactose derivatives, including human milk oligosaccharides. *Int Dairy J.* 2012;22:123-140.
4. Pfeuffer M, Watzl B. Gesundheitliche Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen. *Ernährungs Umschau.* 2018;2:22-33.
5. Brei C, Baerlocher K, Meier RF. Milch und Milchfrischprodukte, Teil 9 Konsum von Milchfrischprodukten und Laktoseintoleranz. *Ernährungs Umschau.* 2018;1.
6. Gassmann MW. Ernährung bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). In: *Ernährung SGf*, ed; 2013.

Auteurs

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juin 2018



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch