

Intolérance au lactose

Faire les bons choix
pour une digestion facile



swissmilk

Chère lectrice, cher lecteur,

Soupçonnez-vous une intolérance au lactose chez vous ou un membre de votre famille ? Évitez-vous de consommer du lait et des produits laitiers de peur de souffrir de maux de ventre, de ballonnements ou de diarrhée ? Peut-être n'êtes-vous pas sûr-e que le lactose soit la véritable cause de vos symptômes.

Cette brochure vous donnera toutes les informations utiles sur l'intolérance au lactose. Elle se veut une aide pratique pour manger équilibré au quotidien et savoir quels produits laitiers ne posent pas de souci. La brochure vous explique aussi comment couvrir vos besoins en calcium grâce aux produits laitiers. Enfin, elle vous explique comment améliorer votre tolérance individuelle au lactose. Son objectif est de vous aider à vous alimenter de manière saine tout en y prenant du plaisir, en respectant vos besoins nutritionnels et en évitant d'éventuels troubles digestifs. Nous vous souhaitons une excellente lecture.

L'équipe nutrition de Swissmilk

Impressum

© Swissmilk 2020

Éditeur : Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet : Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Textes : Anette Guillebeau, diététicienne, Swissmilk

Relecture : Markus Schütz, Berne; Ulrike Krüger, Flensburg

Traduction : Trait d'Union, Berne

Graphisme : Qturn GmbH, Berne

Photos : Swissmilk (pp. 15, 16, 17, 18, 20, 22), Stocksy (pp. 4, 9, 12)

Impression : Jost Druck AG, Hünibach

N° d'art. 142094F



Sommaire

6 **Lactose & lactase**

8 **Les types d'intolérance au lactose**

10 **Intolérance ou allergie?**

13 **Pauvre en lactose & sans lactose**

14 **Produits laitiers bien tolérés**

19 **Améliorer sa tolérance**

20 **Lactose caché**

22 **Les besoins de calcium**

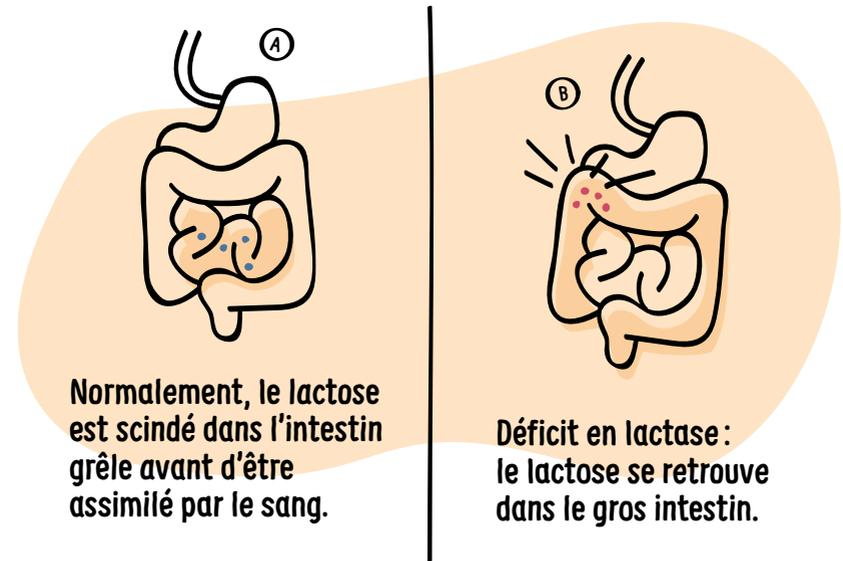
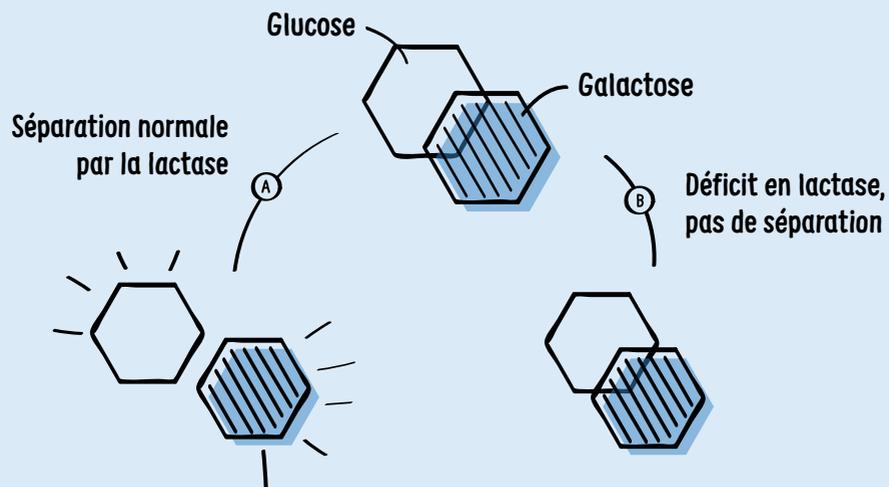
23 **Comprimés de lactase**

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est le sucre du lait. Il est présent naturellement dans le lait de mammifères tels que la vache, la brebis et la chèvre. Le lactose est composé de deux sucres simples: le glucose et le galactose. Il fait ainsi partie des disaccharides (diholosides). Comme la paroi intestinale ne laisse passer que les sucres simples (oses), les deux molécules du lactose doivent d'abord être séparées pour rejoindre la circulation sanguine.

La fonction de la lactase

La lactase est une enzyme digestive. Les enzymes sont des assistants agissant dans notre organisme au cours de diverses réactions chimiques. Telle une paire de ciseaux, la lactase sépare le lactose en glucose et en galactose. Ces deux sucres simples peuvent alors passer à travers la paroi intestinale, rejoindre la circulation sanguine et fournir de l'énergie au corps.



Déficit en lactase

La production de lactase diminue souvent avec l'âge sans qu'on s'en aperçoive. La lactase devient insuffisante pour fragmenter la totalité du lactose présent dans la nourriture. Du lactose arrive alors entier dans le gros intestin, où il est digéré par les bactéries intestinales. Cela provoque la formation de gaz (comme de l'hydrogène) et d'acides gras à chaîne courte. De l'eau s'accumule dans l'intestin, causant ballonnements, maux de ventre et diarrhées. S'ils sont désagréables, ces symptômes ne provoquent pas de lésion de l'intestin.

D'origine génétique

L'intolérance au lactose n'est pas une maladie. C'est un génotype spécifique qui entraîne une diminution de la production de lactase dans l'intestin. Cette baisse varie d'un individu à l'autre et s'observe le plus souvent à l'adolescence et à l'âge adulte. La gravité des symptômes dépend de la quantité de lactase que l'organisme peut encore produire. Plus rarement, la lactase fait défaut dès la naissance.

Secondaire à une maladie

Les infections bactériennes, virales et parasitaires, parasitaires touchant le tube digestif, la maladie coéliqua, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou une inflammation de la muqueuse en raison de médicaments peuvent être la cause d'une intolérance au lactose. Celle-ci disparaît généralement une fois que la pathologie est guérie ou en rémission, dès que la production de lactase dans la muqueuse de l'intestin grêle est revenue à la normale.



Évolution biologique

Le génotype conférant l'aptitude à digérer le lactose au-delà du stade de nourrisson – jusqu'à l'âge adulte – est apparu au Néolithique et s'est répandu très rapidement. Utiliser le lait d'animaux d'élevage comme source fiable de nourriture s'est révélé décisif dans l'évolution humaine. Dans les régions où la production laitière est ancienne et traditionnelle, la majorité de la population possède encore la faculté de digérer le lait. Il s'agit principalement de l'Europe, de la Scandinavie, de la Sibérie et de l'Amérique du Nord. Dans les régions d'Asie et d'Afrique qui ne connaissent pas cette tradition séculaire, seule une minorité de la population possède le gène nécessaire à la digestion du lactose.

Une intolérance n'est pas une allergie

Dans le cas d'une intolérance alimentaire, l'organisme réagit à l'ingestion d'un aliment par des troubles digestifs. Ceux-ci n'ont toutefois pas de conséquences autres sur la santé que l'inconfort digestif. Une allergie est quant à elle une réaction anormale du système immunitaire à certaines protéines, qu'elles soient d'origine végétale ou animale.

Intolérance, p. ex. au lactose

En cas d'intolérance au lactose, des symptômes typiques tels que ballonnements, maux de ventre et diarrhées se manifestent régulièrement. L'organisme n'est pas capable de digérer (correctement) le sucre du lait. Il est toutefois encore possible de consommer certains laitages contenant peu ou pas de lactose sans subir de troubles gastro-intestinaux.

Allergie, p. ex. aux protéines du lait

En cas d'allergie aux protéines du lait (de vache), l'organisme réagit anormalement à certaines protéines présentes dans le lait. Une quantité minime suffit souvent à déclencher une réaction allergique instantanée. Celle-ci peut se manifester sous la forme d'éruptions cutanées, de démangeaisons, de troubles gastro-intestinaux, de difficultés respiratoires voire de collapsus mettant en danger la vie de la personne. Les bébés et les enfants en bas âge sont les plus touchés, car leur système immunitaire est encore immature.

Diagnostic

La première étape consiste à s'adresser à un/e médecin, qui va identifier les symptômes et poser le diagnostic. Une fois établi, il convient d'entamer un suivi individuel avec un-e diététicien-ne ASDD afin de recevoir des conseils personnalisés.

Au cours des consultations, patient et diététicien-ne définissent ensemble un régime alimentaire équilibré et adapté à la tolérance individuelle du patient. L'assurance maladie prend en charge les frais des consultations diététiques sur prescription médicale.



Vous trouverez une liste des professionnels reconnus ainsi que le formulaire de prescription diététique sur www.svde-asdd.ch/fr



La tolérance zéro n'est pas la solution

Les personnes intolérantes au lactose conservent une certaine activité lactasique jusqu'à un âge avancé. Beaucoup supportent 6 à 12 g de lactose répartis sur la journée sans voir apparaître de symptômes. 12 g de lactose sont par exemple contenus dans 1 dl de lait entier et 180 g de yogourt. En outre, le lactose vient « nourrir » certaines bactéries intestinales, ce qui a un effet positif sur le microbiote. Certaines personnes avec une production de lactase normale, qui n'ont pas d'intolérance au lactose d'origine génétique, peuvent ressentir des symptômes d'intolérance après avoir consommé du lait. Ces symptômes ont alors d'autres causes, qu'il s'agit de clarifier. En effet, certains composants de céréales, de fruits, de légumes, du sucre ou des succédanés de sucre peuvent eux aussi provoquer des troubles gastro-intestinaux.

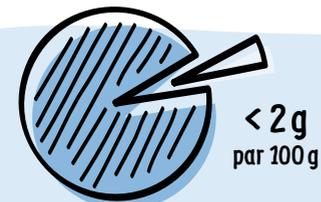
Pauvre en lactose, sans lactose : quelle différence ?

L'ordonnance concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI) définit si un aliment peut être déclaré pauvre en lactose ou exempt de lactose en Suisse.

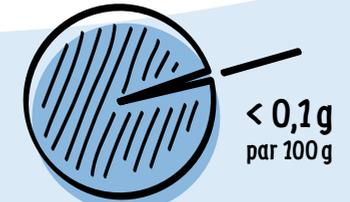
Selon l'art. 42 OIDAI, une denrée alimentaire est réputée pauvre en lactose si la teneur en lactose du produit prêt à la consommation est réduite de moitié au moins par rapport au produit ordinaire correspondant, et ne dépasse pas 2 g par 100 g de matière sèche.

Une denrée alimentaire est réputée exempte de lactose si le produit prêt à la consommation contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g ou 100 ml. Cette quantité a valeur de dose journalière pour les compléments alimentaires.

Pauvre en lactose



Sans lactose



Faire les bons choix sans se priver

Le lait et les produits laitiers sont des sources naturelles de nutriments pour l'organisme, comme les protéines, certaines vitamines, certains sels minéraux et oligoéléments. Ils ont en outre un effet positif sur le microbiote.

Il est donc préférable de connaître les produits laitiers bien supportés et de privilégier ceux-ci, plutôt que de supprimer tous les laitages de son alimentation. Le choix des aliments serait, dans ce cas de figure, fortement limité et les sorties au restaurant, les invitations et les repas en vacances inutilement compliqués. Un régime trop strict et l'éviction de tout un groupe d'aliments pourrait altérer la qualité de vie et serait sans intérêt réel à long terme.

Produits laitiers bien tolérés

Les produits ci-après sont bien supportés par les personnes intolérantes au lactose :

Fromage

Tous les fromages affinés sont exempts de lactose en raison du procédé de fabrication. En effet, une grande partie du lactose est d'abord éliminée avec le petit-lait, puis le reste est métabolisé par les bactéries utilisées pour l'affinage au cours des premières 24 heures. Ainsi, le fromage affiné prêt à la consommation ne contient plus de lactose, alors que le lait constitue l'ingrédient principal du produit.



Les fromages à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz), dure (p. ex. Gruyère et Emmental) et mi-dure (p. ex. Tilsit et Appenzeller) ne contiennent plus de lactose et sont très bien tolérés.



Les fromages à pâte molle (p. ex. le brie et le camembert) peuvent contenir encore des traces de lactose après leur fabrication et leur affinage. Ils sont considérés comme sans lactose et sont eux aussi bien tolérés.

Les fromages frais (p. ex. le cottage cheese, le séré et le blanc battu) contiennent des quantités variables de lactose. Il convient de les tester afin de savoir en quelles quantités ils sont tolérés.



Yogourt et produits à base de lait acidulé

Contrairement au lait, les produits laitiers fermentés comme le yogourt, le kéfir ou le lait acidulé ne provoquent généralement pas de symptômes. Cela est dû au processus de fermentation, qui est à la base de la fabrication du yogourt. En effet, l'ajout de cultures bactériennes dans le lait entraîne la multiplication des bactéries lactiques qui, par fermentation, transforment le lactose en acide lactique. Par cette action, la teneur en lactose diminue d'environ un tiers par rapport à la teneur en lactose standard du lait. Par ailleurs, le pH du yogourt préserve les bactéries lactiques. Celles-ci créent elles-mêmes de la lactase, qui vient aider à digérer le lactose. Les produits fermentés sont ainsi des aliments souvent bien tolérés, qui ne provoquent pas de symptômes caractéristiques.

Lait: quand le lactose est déjà fragmenté

Le lait, le babeurre et le petit-lait sont les principaux produits laitiers à l'origine de troubles digestifs, car la consommation de ces boissons entraîne un afflux rapide d'une quantité assez élevée de lactose dans l'intestin. Le lait sans lactose, où le sucre du lait est déjà fragmenté, constitue une alternative intéressante. On l'obtient en ajoutant de la lactase au lait. L'enzyme scinde le lactose en ses deux composants – le glucose et le galactose – afin d'en faciliter la digestion. Le lait sans lactose ainsi obtenu a un goût légèrement sucré, car le glucose et le galactose, sous la forme de sucres simples, ont un pouvoir édulcorant plus fort que le lactose.

Une seconde méthode consiste à retirer le lactose du lait, à le fragmenter en glucose et en galactose, puis à réintégrer ces sucres au lait en quantités correspondant à sa saveur sucrée habituelle. La boisson lactée obtenue par cette méthode contient légèrement moins de glucides que le lait sans lactose résultant du premier procédé.

Ces types de lait et de boissons lactées estampillés « sans lactose » se trouvent dans la grande distribution.



Améliorer sa tolérance

Toute personne intolérante au lactose peut influencer sa tolérance individuelle au lait et aux produits laitiers. Différents facteurs entrent en ligne de compte :

	Recommandation	Explication
Produits laitiers	Sélectionner des produits laitiers contenant peu ou pas de lactose (voir plus loin).	Plus un produit laitier est ferme, moins il contient de liquide et donc de lactose.
Procédé de fabrication	Règle générale: le fromage est mieux toléré que le yogourt, qui est mieux toléré que le lait.	Le lactose est éliminé au cours de la fabrication de nombreux produits laitiers, p. ex. du fromage affiné.
Quantité	Répartir la consommation de lait et de produits laitiers sur la journée.	L'intestin supporte généralement bien de faibles quantités de lactose.
Bonnes associations	Associer le lait et les produits laitiers à d'autres aliments, les consommer dans le cadre d'un repas.	L'association avec de la matière grasse et des protéines freine l'arrivée soudaine de lactose dans l'intestin grêle.
Production de lactase	Plutôt que de les bannir complètement, il suffit bien souvent de réduire la quantité et/ou la fréquence des produits laitiers.	Face à une suppression complète du lait et des produits laitiers, l'intestin grêle réagit en produisant moins de lactase.
Composition du microbiote	Choisir des produits laitiers probiotiques (yogourt, p. ex.).	Les probiotiques ont un effet positif sur le microbiote. La tolérance au lactose est meilleure avec un microbiote sain.



Lactose caché

Le lactose est utilisé sous différentes formes par l'industrie alimentaire en raison de ses propriétés. Conformément à la loi, le sucre du lait doit être mis en évidence dans la liste des ingrédients; il se cache derrière des mots tels que lactose, lait, lait entier en poudre, lait écrémé en poudre, petit-lait, poudre de petit-lait, lactosérum, babeurre, yogourt, séré, crème, beurre et tous types de fromage frais.

Voici la liste des produits qu'il est conseillé de regarder à la loupe:

- produits convenience
- mélanges d'épices, sauces, soupes
- préparations carnées et charcuterie
- préparations de poisson
- pain et pâtisseries
- friandises et desserts
- snacks salés et sucrés
- boissons au lactosérum
- autres: médicaments, compléments alimentaires, etc.

Couvrir les besoins en calcium

Le calcium est important pour la santé osseuse des enfants et des adultes. Les produits laitiers sans lactose sont la manière la plus simple pour les personnes intolérantes de couvrir leurs besoins en calcium. En effet, le calcium du lait est bien absorbé par l'intestin.

Trois portions de lait et de produits laitiers – p. ex. un verre de lait sans lactose, un yogourt (sans lactose) et un morceau de fromage affiné – suffisent à couvrir les deux tiers de l'apport en calcium recommandé. Certains aliments peuvent compléter les apports nécessaires en calcium, comme les choux, certaines graines et certaines eaux minérales.

Comprimés de lactase

Il existe des comprimés de lactase pour scinder le lactose. Il n'est pas nécessaire d'y avoir recours au quotidien, car une sélection judicieuse des produits laitiers permet d'atteindre un bon seuil de tolérance. Ces comprimés de lactase peuvent toutefois être utiles lors de repas au restaurant, chez des amis ou durant les vacances. Le dosage varie d'un individu à l'autre, en fonction de l'activité lactasique. Les pharmacies et les drogueries proposent différents produits avec un conseil professionnel.



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine

Weststrasse 10
CH-3000 Berne 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Berne, janvier 2020

Suisse. Naturellement.

 swissmilk

 @swissmilk_officiel

 @SMP_PSL