

Intolérance au lactose

Information aux patients



swiss**milk**

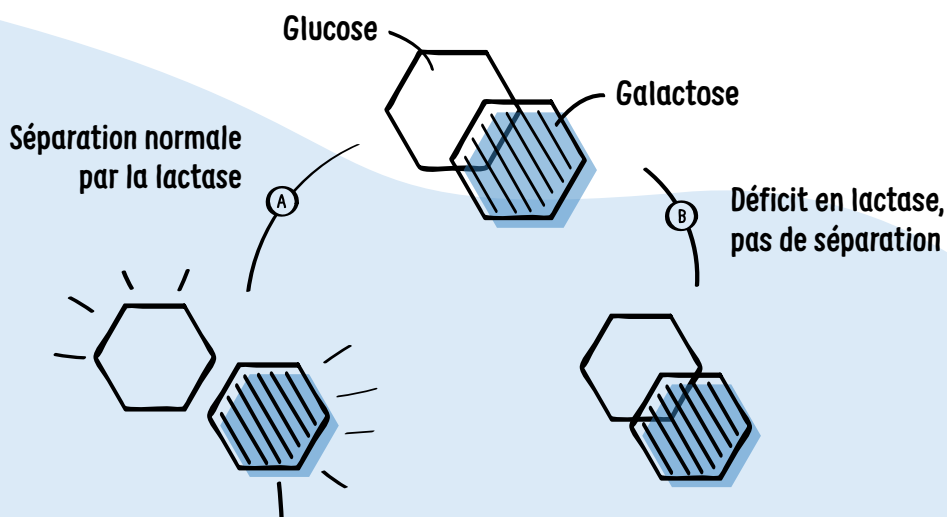


La digestion du lactose

Cette fiche informative vous explique ce qu'est le lactose, comment il est digéré et ce qui arrive en cas de déficit en lactase dans notre corps.

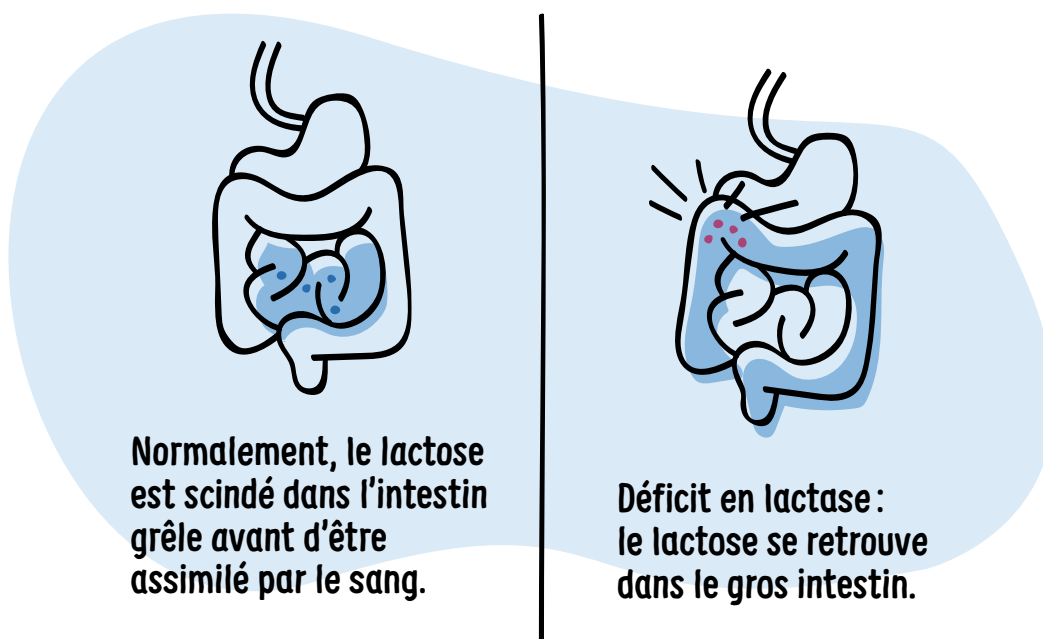
Qu'est-ce que le lactose ?

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 (oses) : le glucose et le galactose. Il fait ainsi partie des disaccharides (diholosides). Comme la paroi intestinale ne laisse passer que les sucres simples, les deux molécules du lactose doivent d'abord être séparées pour rejoindre la circulation sanguine.



Comment le lactose est-il digéré?

La lactase est une enzyme digestive. Les enzymes sont des assistants agissant dans l'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.



Que provoque un 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. Bien qu'ils soient désagréables, ces symptômes ne provoquent pas de lésion de l'intestin.



Plus d'infos sur l'intolérance au lactose sur
[swissmilk.ch/intoleranceaulactose](https://www.swissmilk.ch/intoleranceaulactose)

Supprimer le lactose temporairement

Soupçonnez-vous une intolérance au lactose chez vous ou un membre de votre famille ? Vous a-t-on conseillé de ne plus consommer d'aliments contenant du lactose ? Suivre un régime d'éviction est contraignant et n'a de sens que si le régime est suivi sur une durée limitée, sous la surveillance d'un-e professionnel-le de la nutrition.

La liste ci-après vous aidera à suivre un régime le plus possible sans lactose durant la phase d'éviction provisoire (env. 2 semaines).



Naturellement sans lactose

Lorsque l'on prépare soi-même ses repas, le processus de fabrication, y compris le choix des ingrédients, est maîtrisé. Toutes les denrées alimentaires sans lait et non transformées sont naturellement exemptes de lactose et donc consommables par les intolérants :

- Eau, eau minérale, tisanes, thé et café
- Tous les fruits et légumes, jus de fruits et de légumes, herbes aromatiques
- Tous les types de céréales, pâtes, pommes de terre
- Pain sans lait ajouté
- Légumineuses telles que lentilles, haricots, pois chiches
- Viande, poulet, poisson, œufs, tofu, quorn, seitan
- Fruits à coque, graines, toutes les graisses et huiles purement végétales
- Miel, mélasse, sucre cristallisé
- Sel de cuisine pur, épices pures, mélanges d'herbes aromatiques pures





Sans lactose grâce à la transformation

Les produits suivants ne contiennent plus de lactose suite au processus de fabrication :

- Fromages à pâte extra-dure, dure et mi-dure
- Fromage à pâte molle (contient tout au plus des traces de lactose)
- Beurre à rôti
- Lait et produits laitiers dé lactosés

Avec lactose

L'industrie ajoute souvent du lactose dans les produits transformés (technologie alimentaire). Consulter la liste des ingrédients de ces produits est indispensable durant la phase d'éviction. En voici quelques exemples; cette liste n'est pas exhaustive :

- Produits convenience, p. ex. plats préparés
- Mélanges d'épices, sauces et soupes: p. ex. bouillon, sauce à salade, condiment en poudre
- Préparations de viande et charcuterie: p. ex. boulettes de viande, viande froide
- Préparations de poisson: p. ex. sticks et filets croustillants de poisson, cocktail de crevettes
- Pain et pâtisseries: p. ex. tresse, petit pain au lait
- Friandises et desserts: p. ex. riz au lait, semoule, porridge, crème, glace
- Snacks sucrés et salés: p. ex. chocolat, bonbons à la crème, biscuits, mignardises, tartines, crackers, chips, noix et graines épicées
- Boissons au lactosérum
- Autres, p. ex. médicaments, compléments alimentaires



Liste des ingrédients et étiquetage des produits

Cette fiche est une aide pour déchiffrer les étiquettes des produits ainsi que les ingrédients énumérés. Elle informe sur ce qu'il faut regarder pour savoir si un produit convient en cas d'intolérance au lactose.

Produits laitiers bien supportés

- Fromages à pâte extra-dure, dure, mi-dure (p. ex. le fromage à fondue et à raclette) et molle: sans lactose grâce aux processus de fabrication et d'affinage.
- Beurre: pauvre en lactose et consommé en petites quantités.
- Yogourt, kéfir, lait acidulé: la fermentation lactique réduit la teneur en lactose.
- Produits laitiers fabriqués sans lactose: le lactose est fragmenté au cours de la transformation.

Produits laitiers sans lactose

Les grands distributeurs proposent des produits adaptés aux intolérants au lactose: «Free From» (Coop), «aha!» (Migros), «Enjoy free!» (Aldi), «SPAR free from» (Spar) et «Free from lactose» (Lidl).



Ces produits sont utiles durant la phase d'éviction.



Lire la liste des ingrédients

Conformément à la loi, le lait doit être mis en évidence dans la liste des ingrédients, ce qui n'indique toutefois rien sur la présence et la quantité de lactose, puisque la teneur en lactose peut diminuer au cours de la fabrication du produit. Un fromage affiné, par exemple, ne contient plus du tout de lactose.

Si les termes ci-après apparaissent dans la liste des ingrédients, c'est que le produit PEUT contenir du lactose :

lait, lait entier en poudre, lait écrémé en poudre, petit-lait, poudre de petit-lait, lactosérum, babeurre, yogourt, séré, crème, beurre, tous types de fromage frais.

Lactose caché

Il est judicieux de consulter la liste des ingrédients des denrées alimentaires transformées telles que :

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

Astuce

Associer le lactose à des produits contenant des protéines et des matières grasses.

Consommer les produits laitiers en petites quantités réparties sur plusieurs repas.

Pauvre en lactose, sans lactose : définition

Pauvre en lactose : la teneur en lactose du produit fini est réduite au moins de moitié par rapport au produit ordinaire correspondant, et ne dépasse pas 2g pour 100g de matière sèche.

Sans lactose : le produit prêt à la consommation contient moins de 0,1 g de lactose pour 100g ou 100ml. Cette quantité a valeur de dose journalière pour les compléments alimentaires.

Art. 42 de l'ordonnance du DFI (Département fédéral de l'intérieur) concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI).

Pas besoin de tout bannir

La plupart des intolérants supportent 6 à 12 g de lactose répartis sur la journée sans subir de troubles. On trouve par exemple 12 g de lactose dans 1 dl de lait entier et 180g de yogourt.



«Peut contenir des traces de lait»

Signifie que dans la fabrication industrielle, on ne peut jamais exclure totalement une «contamination» des denrées alimentaires par des composants du lait.

Les intolérants au lactose peuvent consommer des produits comportant cette mention, car la quantité de lactose potentiellement ingérée est extrêmement faible.

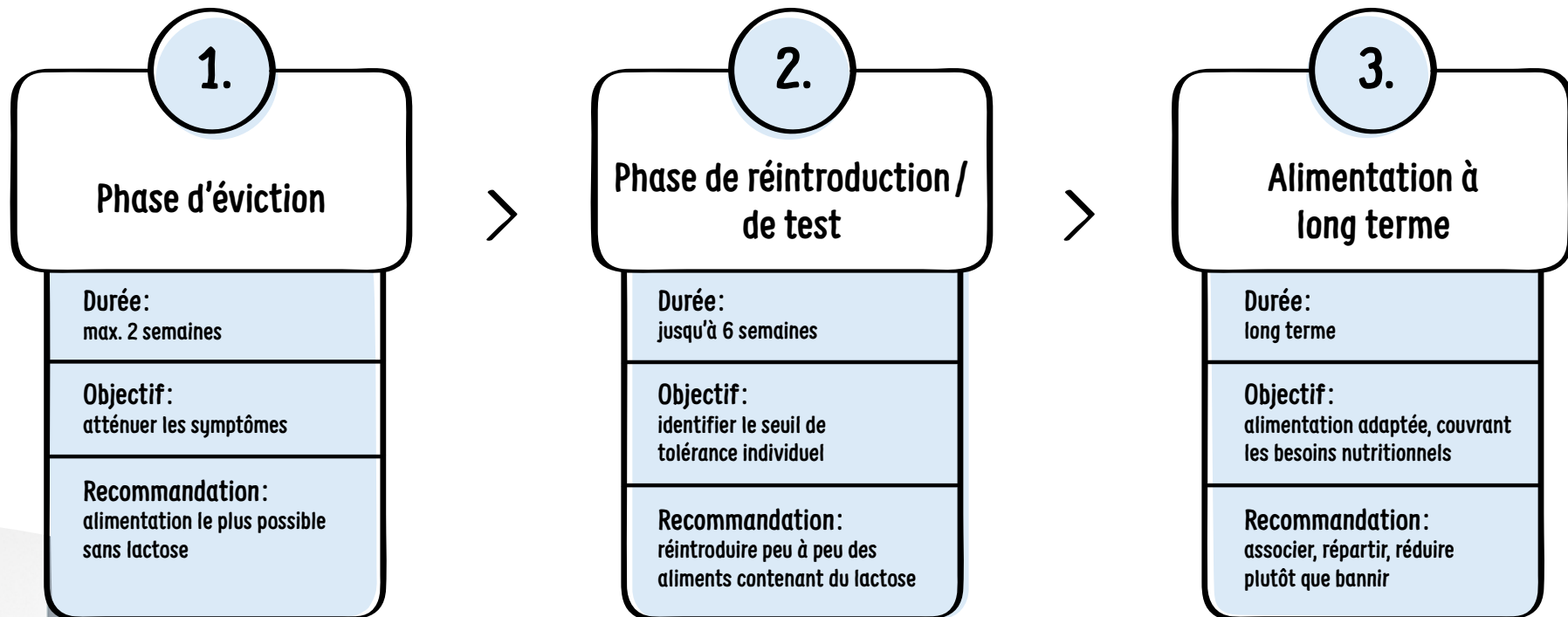
Acide lactique – additif E270

Même si son nom y fait référence, l'acide lactique n'a aucun rapport avec le lait. Utilisé dans l'industrie alimentaire, ce conservateur est obtenu suite à la dégradation de l'amidon (de maïs ou de pommes de terre) par l'action de bactéries et est exempt de composants du lait.



Plus d'infos sur l'intolérance au lactose sur
[swissmilk.ch/intoleranceaulactose](https://www.swissmilk.ch/intoleranceaulactose)

Intolérance au lactose : modifier son alimentation en trois étapes



Modification de l'alimentation – déroulement:

1^{re} séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes tâches: tenir un carnet alimentaire avec les symptômes observés	

2^e séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes questions:	
Mes tâches:	

3^e séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes questions:	
Mes tâches:	

4^e séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes questions:	
Mes tâches:	

5^e séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes questions:	
Mes tâches:	

6^e séance	Date: _____
Mes notes:	
Mes questions:	
Mes tâches:	



Que trouve-t-on dans une portion ?

Le calcium joue dès l'enfance un rôle important pour le développement et l'entretien de l'ossature. L'organisme le stocke dans les os et l'utilise notamment pour la régulation du rythme cardiaque, la transmission des influx nerveux et la coagulation du sang. Trois portions de lait et de produits laitiers permettent de couvrir aisément deux tiers des besoins journaliers en calcium. Les produits laitiers sont aussi des sources de protéines, de magnésium, de phosphore, de potassium, de zinc, ainsi que de vitamine D₃, K₂, B₁₂ et d'acide folique, tous impliqués dans la bonne santé osseuse.

 0,0g à < 0,1g de lactose par portion

1 portion	Produits laitiers	Lactose en g	Protéines en g	Calcium en mg
50g	Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Vacherin Fribourgeois, Tilsit, Appenzeller)	0,0	13,3	455
40g	Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	0,0	11,0	412
40g	Fromage à pâte dure (p. ex. Le Gruyère, L'Etivaz, Emmentaler)	0,0	10,6	364
50g	Fondue, mélange classique	0,0	9,8	355
50g	Fromage à raclette	0,0	13,0	335
60g	Fromage à pâte molle (p. ex. brie, limburger, camembert)	0,0	11,6	264



0,2g à 1,9g de lactose par portion

1 portion	Produits laitiers	Lactose en g	Protéines en g	Calcium en mg
20g	Beurre	0,2	0,1	3
75g	Mozzarella	0,5	14,6	255
20g	Demi-crème acidulée	0,6	0,5	20
20g	Crème acidulée	0,6	0,5	15
20g	Crème entière	0,6	0,0	14
20g	Demi-crème	0,7	0,5	16
20g	Mascarpone	0,7	0,9	14
60g	Fromage au lait de vache en saumure	0,8	10,0	288
20g	Crème à café	0,8	0,5	19
20g	Lait condensé non sucré	1,9	1,3	48



> 2,0g de lactose par portion

1 portion	Produits laitiers	Lactose en g	Protéines en g	Calcium en mg
200g	Cottage cheese	4,8	24,8	138
150g	Sérac	4,9	16,4	255
250g	Séré à la crème	8,0	17,3	233
2 dl	Babeurre	8,0	6,8	220
180g	Yogourt nature	8,1	7,0	252
250g	Séré mi-gras	8,5	22,0	275
250g	Séré maigre	8,8	26,5	275
2 dl	Lait entier	9,4	6,4	240
2 dl	Lait partiellement écrémé	9,4	6,2	240
180g	Yogourt maigre nature	9,9	8,5	288
2,5 dl	Petit-lait, sucré	11,8	2,0	170

Source : Base de données suisse des valeurs nutritives. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). www.valeursnutritives.ch (2019).



Plus d'infos sur l'intolérance au lactose sur
swissmilk.ch/intoleranceaulactose

Manger varié et équilibré avec une intolérance au lactose

Une intolérance au lactose n'empêche pas d'avoir une alimentation variée, saine et savoureuse. Le lait et les produits laitiers font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Les trois portions recommandées par jour contribuent à couvrir l'apport en calcium dont l'organisme a besoin. Ces aliments contiennent d'autres nutriments intéressants tels que les protéines, le magnésium, l'iode, le zinc, le potassium, le phosphore ou encore les vitamines A, B₂, B₁₂.

Voici une sélection de recettes sans lactose ou facilement adaptables en version sans lactose. Pour les consulter, scannez le code QR à l'aide de votre smartphone ou entrez le nom de la recette sur www.swissmilk.ch/recettes.

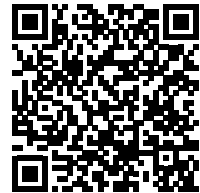


Petit-déjeuner et brunch:



Bircher

- › Utiliser du lait sans lactose.
- › En cas de doute, préférer du yogourt sans lactose.
- › Utiliser de la crème sans lactose.



Porridge à la pomme et à la cannelle

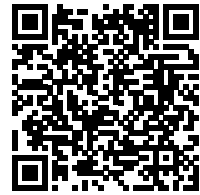
- › Utiliser du lait et de la crème sans lactose.





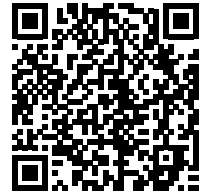
Pancakes

- › Le beurre est pauvre en lactose.
- › Utiliser du lait sans lactose.
- › Le beurre à rôtir et la crème à rôtir sont exempts de lactose.



Œufs Bénédicte

- › Le beurre est pauvre en lactose.
- › Le beurre à rôtir et la crème à rôtir sont exempts de lactose.



Muffins aux œufs, aux tomates et aux épinards

- › Utiliser du lait sans lactose.
- › Le Gruyère est exempt de lactose.



Plat principal:



Gratin de pommes de terre aux légumes

- › Le beurre à rôtir est exempt de lactose.
- › Le Sbrinz et le Gruyère sont exempts de lactose.



Spaghetti carbonara

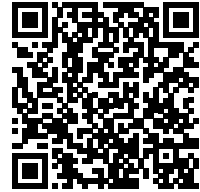
- › Utiliser de la crème sans lactose.
- › Le Sbrinz et le Parmino sont exempts de lactose.





Risotto aux bolets

- › Le beurre est pauvre en lactose.
- › Le Sbrinz est exempt de lactose.



Falafels à la betterave et sauce tahini-yogourt

- › Le yogourt à la crème est généralement bien toléré. En cas de doute, préférer du yogourt sans lactose.
- › La crème à rôtir est exempte de lactose.



Flammekueche

- › Le beurre est pauvre en lactose.
- › Les pâtes pour tarte flambée ou à pizza prêtes à l'emploi sont généralement exemptes de lactose.
- › Il existe de la crème acidulée sans lactose.



Dessert:



Tiramisu

- › Les biscuits à la cuillère sont généralement exempts de lactose.



Panna cotta (crème cuite)

- › Utiliser de la crème entière sans lactose.



Recettes avec...	Teneur en lactose pour 100 g	Remarque	En pratique
– Fromage à pâte extra-dure – Fromage à pâte dure – Fromage à pâte mi-dure – Fromage à pâte molle – Beurre à rôtir	0,0 g à < 0,1 g = sans lactose	Ces produits sont exempts de lactose suite aux processus de fabrication et d'affinage.	Les recettes peuvent être suivies sans modification.
Infos sur les variétés de fromage: www.swissmilk.ch			
– Beurre – Mozzarella – Fromage en saumure, p. ex. fêta	0,5 g – 1,9 g = peu de lactose	Une portion de 10 – 20 g de beurre ne contient que 0,1 – 0,2 g de lactose. La mozzarella et le fromage en saumure contiennent moins de 1,5 g de lactose par 100 g.	Pour le beurre, les recettes peuvent être suivies telles quelles. Pour le fromage, tester la tolérance et, en cas de doute, préférer une variante sans lactose.
– Cottage cheese – Fromage frais double crème – Crème acidulée	2,0 g – 2,9 g	La tolérance à ces produits est individuelle et doit être testée.	Faire le test ou préférer des produits sans lactose en cas de doute.
– Séré à la crème, séré mi-gras, séré maigre – Crème entière, demi-crème, crème acidulée, demi-crème acidulée, crème à café, sérac – Mascarpone – Beurre demi-gras	3,0 g – 3,9 g	La tolérance à ces produits est individuelle et doit être testée.	Faire le test ou préférer des produits sans lactose en cas de doute.
– Yogourt au lait entier ou écrémé – Lait entier ou partiellement écrémé – Babeurre – Petit-lait sucré – Lait condensé non sucré	4,0 g et plus	Même s'il contient du lactose, le yogourt est souvent bien toléré: grâce à la fermentation, la teneur en lactose diminue d'un tiers, et les bactéries lactiques contribuent à scinder le lactose.	Faire le test ou préférer des produits sans lactose en cas de doute.

Cette classification se fonde sur le calcul pour 100 g de produit de la Base de données suisse des valeurs nutritives de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). www.valeursnutritives.ch (2019).



Plus d'infos sur l'intolérance au lactose sur
swissmilk.ch/intoleranceaulactose