



**Questions et réponses sur le thème
de l'intolérance au lactose**



Le lactose en cause

**Une information nutritionnelle
de la Fédération des Producteurs Suisses
de Lait PSL**

Le lait et les produits laitiers jouent un rôle clé dans notre alimentation

Sources de précieux nutriments, le lait et les produits laitiers ont toujours fait partie de nos principaux aliments de base. De tout temps cependant, ce sont des aliments qui ont incommodé certains groupes de population, et cela pour des raisons que nous allons voir plus loin.



Impressum:

Rédaction: Regula Thut Borner, diététicienne diplômée
Nicole Huwylar, diététicienne en formation,
engagées toutes deux par la Fédération des PSL

Conception et réalisation: Sudler & Hennessey, Zurich

Photos: Martin Hürlimann

Lithos: Scanlith, Berne

Impression: W. Gassmann AG, Bienne

Version française: Trait d'Union, Berne

1^{re} édition: avril 2001

Allergie aux protéines du lait

de bovins:

Les protéines contenues dans le lait de vache peuvent provoquer les allergies, le plus souvent chez les nourrissons et les enfants en bas âge. L'allergie aux protéines du lait de bovins est très rare chez les adultes.

Intolérance au lactose:

L'intolérance au lactose, c'est-à-dire au sucre du lait, est assez répandue. Elle touche en Suisse environ une personne sur six.

Intolérance au lait de vache:

A la différence de l'allergie aux protéines du lait de bovins et de l'intolérance au lactose, l'intolérance au lait de vache décrite dans la médecine complémentaire est un phénomène encore mal étudié, mais qui prend de nos jours de plus en plus d'importance.

Notre information nutritionnelle ne traitera que de l'intolérance au lactose. Vous y apprendrez que malgré ce handicap, on peut avoir une alimentation parfaitement saine et comment, dans la plupart des cas, on n'est pas obligé de se priver entièrement de produits laitiers. Nos suggestions aideront les personnes souffrant d'intolérance au lactose à composer intelligemment leurs repas, de manière à pouvoir se nourrir de manière équilibrée.

Fédération des Producteurs Suisses
de Lait PSL

3



SOMMAIRE

- 4 Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?
- 5 Les trois types d'intolérance au lactose
- 6 Qu'est-ce que le lactose?
- 8 Sur les traces du lactose
- 10 Quelques recommandations
- 12 Cela vous concerne
- 13 La pyramide alimentaire
- 14 Manger équilibré et se régaler
- 15 Le bon numéro pour toutes vos questions sur l'alimentation

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?



Comme son nom l'indique, le lactose est le nom du sucre contenu dans le lait. Normalement, il est digéré dans l'intestin grêle par une enzyme appelée lactase et, de là, il passe dans le sang pour approvisionner les cellules en énergie. Chez les personnes qui n'ont pas ou pas assez de cette enzyme, le lactose arrive sous forme inchangée dans le gros intestin, où il est transformé par des bactéries en gaz et en acides gras à chaînes courtes. Par réaction, le péristaltisme s'intensifie, provoquant des symptômes désagréables: sensation de réplétion, douleurs abdominales, coliques, flatulence, diarrhées, voire malaises. On parle dans ce cas d'intolérance au lactose.

Comment gérer l'intolérance au lactose ?

L'intolérance au lactose est un phénomène très répandu, mais elle est plus ou moins prononcée selon les individus. Le déficit total en lactase est plutôt rare. Le plus souvent, l'organisme en produit encore une certaine quantité. C'est pourquoi dans la plupart des cas, l'intolérance au lactose n'implique pas un renoncement total au lait et aux produits laitiers, mais peut être gérée par une consommation adaptée à l'activité restante de la lactase. Dans les cas de déficit total en lactase, par contre, un régime exempt de lactose s'impose. Etant donné que de nombreux aliments de fabrication industrielle contiennent du lactose, ces consommateurs devront prendre soin de bien s'informer, par exemple en consultant une diététicienne diplômée.

L'intolérance au lactose ne connaît pas de frontières

La plus grande partie des êtres humains perdent la faculté d'assimiler correctement le lactose dès qu'ils ont dépassé le stade de nourrisson, mais on constate à cet égard d'importantes variations ethniques et régionales. Selon des estimations, environ 17 pour cent de la population suisse ne tolère pas le lactose.

Suède	3%
Finlande	16%
Suisse	17%
Angleterre	20–30%
France	42%
Etats-Unis, Anglo-Américains	6%
Etats-Unis, Afro-Américains	73%
Afrique	presque 100%
Japon	presque 100%

Source: Kasper, Ernährungsmedizin und Diätetik, 1996

Les trois types d'intolérance au lactose

L'intolérance au lactose peut avoir différentes causes:

Déficit congénital (génétique) en lactase

Très rare, il touche les nourrissons, chez qui il provoque des diarrhées.

Déficit acquis en lactase

L'activité de la lactase commence à diminuer dans l'enfance, vers l'âge de cinq ans, ou à l'atteinte de l'âge adulte. C'est la forme la plus courante d'intolérance au lactose.

Déficit secondaire en lactase

Il est souvent provoqué par une inflammation de la muqueuse intestinale qui accompagne certaines pathologies (p.ex. la maladie de Crohn) ou consécutive à des opérations chirurgicales lourdes de l'intestin. En général, la production de lactase se normalise après la guérison de l'inflammation.

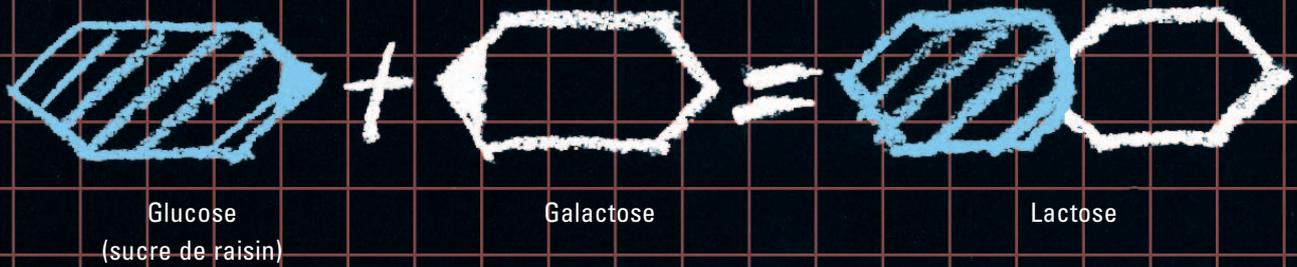
Comment savoir si je souffre d'intolérance au lactose?

Si vous avez l'impression que vous réagissez au lactose, consultez votre médecin, qui vous proposera peut-être un test de charge au lactose.

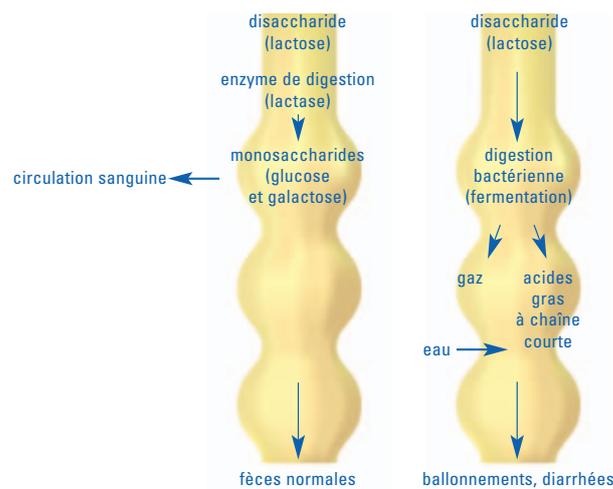


Qu'est-ce que le lactose?

Le lactose est un sucre que l'on ne trouve que dans le lait. C'est un disaccharide, c'est-à-dire qu'il est composé de deux sucres simples (monosaccharides): le glucose et le galactose. Le lactose est un fournisseur d'énergie. Bien qu'il fasse partie de la famille des sucres, il n'a pas une saveur particulièrement sucrée.



Comment est-il digéré ?



Etant donné que seuls les monosaccharides peuvent traverser la barrière intestinale et passer dans la circulation sanguine, le lactose doit être scindé en ses deux constituants. Cette réaction ne peut se dérouler qu'en présence d'une enzyme, la lactase. Si celle-ci fait défaut, le lactose arrive sous forme inchangée dans le gros intestin, où il sert de nourriture aux bactéries qui colonisent ce milieu. Cette digestion libère des gaz et des acides gras à chaînes courtes, qui provoquent un afflux d'eau dans la lumière de l'intestin et par là des diarrhées.

Les glucides sont de précieuses sources d'énergie. Parmi ceux-ci, le lactose occupe une place spéciale du fait qu'on le trouve exclusivement chez les mammifères. Sécrété par les glandes mammaires de la femelle, il est le premier et le seul glucide disponible en début de vie, chez l'animal comme chez l'homme.

Le lactose est un constituant du lait chez pratiquement tous les mammifères (pas chez le lion de mer de Californie). C'est pourquoi les personnes qui réagissent au lactose ne supporteront pas non plus le lait de brebis et le lait de chèvre.

Teneur variable en lactose:

Lait de vache: **4,8 g** par dl

Lait de brebis: **4,7 g** par dl

Lait de chèvre: **4,4 g** par dl



Un déficit en lactase comporte-t-il des risques?

Etant donné que le lactose n'est pas un aliment vital, l'inaptitude à le digérer ne peut entraîner de symptômes de carence. Le lait et les produits laitiers sont cependant nos principales sources naturelles de calcium et de vitamine B₂. Une alimentation totalement exempte de lait et de produits laitiers est donc déconseillée.

Sur les traces du lactose

Pour se nourrir de manière saine et équilibrée, il faudrait ne pas se priver de produits laitiers. Que faire alors si l'on ne tolère pas le lactose?

La tolérance au lactose est une grandeur variable et individuelle. Le seuil de tolérance au lait et/ou aux produits laitiers ne peut être déterminé que par des essais et par l'observation. Dans les lignes qui suivent, le lecteur trouvera des indications utiles qui l'aideront à prendre des décisions



Le lait, le babeurre et le petit-lait sont les produits qui déclenchent le plus souvent des symptômes d'intolérance. Le lait exempt de lactose est dans ce cas un bon substitut.

Le yogourt et le lait acidulé. Les produits laitiers fermentés sont bien tolérés malgré leur teneur relativement élevée en lactose (environ 5 g par 100 g). Celui-ci est en effet digéré par les bactéries lactiques abondantes dans ce type de produits. Quant aux aliments probiotiques à base de lait acidulé, ils renferment des souches spéciales de bactéries lactiques capables de survivre au transit dans l'estomac et de se fixer dans le gros intestin, où elles ont une influence bénéfique sur la flore bactérienne locale. La quantité tolérée de yogourt et de lait acidulé doit être déterminée de manière empirique.

Les fromages à pâte extra-dure (sbrinz, bon nombre de fromages d'alpage) et **les fromages à pâte dure** (emmental, gruyère) ne contiennent pas de lactose. Une grande partie passe dans le petit-lait pendant la fabrication du fromage, et le reste est entièrement dégradé pendant l'affinage. C'est pourquoi les fromages à pâte dure et extra-dure sont bien supportés par les personnes souffrant d'intolérance au lactose.



Les fromages à pâte mi-dure (p.ex. appenzell, tilsit, fromage à raclette) et **les fromages à pâte molle** (p.ex. camembert suisse, brie suisse et tomme) ne renferment plus que des traces de lactose, ce qui fait qu'ils sont bien digérés.

Les fromages frais tels que le séré, le blanc battu et le cottage cheese contiennent jusqu'à 3 g de lactose par 100 g. La ricotta, la feta et la mozzarella font également partie de cette catégorie de fromages. La tolérance étant individuelle, la dose acceptable doit être déterminée ici aussi par des essais.

Le beurre et la crème sont des produits laitiers pauvres en lactose en raison de leur faible teneur en eau. Ils sont de ce fait assez bien tolérés, d'autant plus que l'on en consomme relativement peu.

Quelques recommandations

Vous pouvez manger sainement et avec plaisir même si vous ne tolérez pas le lactose.

Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à atteindre cet objectif:

- Testez votre propre degré de tolérance au lactose. Une alimentation totalement exempte de lactose est rarement nécessaire. En général, le problème vient seulement du lait, alors que les produits au lait fermenté et le fromage sont bien tolérés.

- Pour trouver votre seuil de tolérance au lait ou à certains produits laitiers, augmentez progressivement la dose. Tenez un journal où vous noterez les quantités et les types d'aliments ingérés. A l'apparition des troubles, vous pourrez alors facilement remonter à l'agent responsable.



- Vous tolérerez mieux le lait et les produits laitiers si vous les consommez par portions réparties sur la journée au lieu de les consommer en une seule fois. Intégrez-les dans un repas, c'est-à-dire associez-les à d'autres aliments.

- Couvrez à peu près les deux tiers de vos besoins en calcium avec trois portions de produits laitiers, par exemple deux morceaux de fromage et une portion d'un produit au lait acidulé, en respectant vos seuils de tolérance. Chacune de ces portions renferme environ de 250 mg de calcium. Couvrez le reste de vos besoins avec d'autres aliments.

Par 100 g	Lactose	Calcium
Lait entier	5 g	120 mg
Babeurre / petit-lait	3 – 5 g	109 mg
Crème / crème acidulée	3 – 5 g	Traces
Kéfir	4 – 5 g	120 mg
Yogourt / lait acidulé	4 – 5 g	120 mg
Séré	3 – 4 g	100 mg
Fromages à pâte dure et extra-dure	Plus de lactose	1200 mg
Fromages à pâte molle	Traces	500 mg
Beurre	Traces	Traces

Peu de lait = peu de calcium?

Le lait et les produits laitiers sont nos plus importantes sources naturelles de calcium. Même en cas d'intolérance au lactose, il faut veiller à en absorber suffisamment. Les personnes souffrant d'intolérance au lactose devront à cet effet déterminer par des essais prudents leur seuil de tolérance individuelle pour chaque produit laitier.



Substituts

(chaque portion renferme environ 250 mg de calcium)
2 dl de lait (exempt de lactose)
180 g de yogourt/lait acidulé
30 g de fromage à pâte dure
40 g de fromage à pâte mi-dure
50 g de fromage à pâte molle
200 g de séré
250 g de cottage cheese

La teneur des produits laitiers en matière grasse n'a pas d'influence sur leur teneur en calcium.

Besoins journaliers en calcium:

Enfants et adolescents (jusqu'à 19 ans)	1200 mg par jour
Adultes	1000 mg par jour
Personnes âgées (à partir de 65 ans)	1000 mg par jour
Femme enceintes, pendant la période d'allaitement	1000 mg par jour

(Source: valeurs de référence pour les apports nutritifs, D-A-CH, 2000)

Le lait sans lactose est un bon substitut du lait classique. Le lactose y est déjà dissocié en ses deux constituants, le glucose et le galactose. La présence de lactase n'est donc plus indispensable pour sa digestion, et les deux monosaccharides sont résorbés sans problème dans l'intestin. Etant donné que le glucose et le galactose ont un pouvoir édulcorant environ sept fois supérieur à celui du lactose, ce lait a un goût légèrement plus sucré.

Sa composition est sinon identique à celle du lait normal, malgré la méthode de fabrication différente.

Nous l'avons vu plus haut, le yogourt et le lait acidulé sont généralement bien tolérés grâce aux bactéries lactiques abondantes dans ce type de produits. Probioplus est un produit laitier acidifié, obtenu par des procédés de fabrication spéciaux, à teneur réduite en lactose par rapport aux produits conventionnels. Il est particulièrement recommandé aux intolérants au lactose.



Le lait et les produits laitiers sont-ils les seuls aliments contenant du lactose?

Non, le lactose est utilisé de nos jours comme adjuvant dans les aliments de fabrication industrielle. Les intolérants stricts doivent par conséquent être très attentifs à ces sources cachées de lactose et lire avec soin les étiquettes d'emballages: si la liste des composants mentionne, outre le lactose, de la poudre de lait, de la poudre de lait écrémé, du petit-lait ou du sérum lactique, c'est que le produit en question renferme du lactose. On trouve du lactose dans presque tous les aliments transformés, dans les mélanges de condiments, dans les pâtes dentifrices et certains médicaments. Une personne devant se tenir à un régime totalement exempt de lactose aura intérêt à consulter une diététicienne diplômée.



La pyramide alimentaire
Consommation journalière recommandée.

L'alimentation saine en un coup d'oeil
Pour avoir une alimentation saine et équilibrée, il faut manger et boire de tout. L'important, c'est d'opter pour les bonnes quantités. Vous pouvez vous référer à cet effet à la pyramide alimentaire: à la base de la pyramide, vous trouvez les aliments dont vous pouvez consommer autant que le coeur vous en dit, et plus vous vous rapprochez la pointe, plus les portions se réduisent.

Manger équilibré et se régaler

Nous ne mangeons pas seulement pour calmer notre faim ni uniquement pour le plaisir, mais aussi et surtout pour nous sentir bien dans notre peau. Une alimentation saine, associée à une bonne condition physique et à un équilibre harmonieux entre les périodes d'activité et le repos, sont les bases élémentaires d'une vie épanouie.

L'intolérant au lactose est parfaitement en mesure d'appliquer ces principes. La pyramide alimentaire lui sera à cet effet un guide utile, lui qui, pour éviter certains aliments, est obligé de se rabattre sur des produits plus digestes.



Voici quatre principes qui vous aideront à faire les bons choix:

Variation: Pour ce qui est des aliments de base, préférez les produits indigènes et choisissez-les en fonction de la saison.

Equilibre: Tous les échelons de la pyramide doivent être représentés dans l'alimentation.

Modération: Mangez à votre faim et cessez lorsque vous êtes rassasié. N'essayez pas de compenser les frustrations, le stress et l'ennui en mangeant.

Plaisir: Prenez le temps de manger et faites-le dans un cadre agréable.

Le bon numéro pour toutes vos questions sur l'alimentation:

Vous aimeriez en savoir plus sur le lait et les produits laitiers, ou vous avez des questions à propos de l'alimentation en général? Alors n'hésitez pas à me téléphoner, je suis atteignable le jeudi entre 9 heures et 12 heures au numéro:

031 359 57 56



Nicole Huwyler et Regula Thut Borner,
diététicienne diplômée
Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL 15



Autres références concernant l'intolérance au lactose:

Liens Internet utiles:
www.niddk.nih.gov/health/digest

La plupart des grands distributeurs proposent des brochures où figurent leurs produits exempts de lactose:

- Coop Suisse
Conseils nutritionnels «produits exempts de lactose»
Case postale, 4002 Bâle
Pour commander de la documentation par Internet,
composer: www.coop.ch/f/hefte
- Fédération des coopératives Migros
Conseils nutritionnels, case postale 266,
8031 Zurich, Tél. 01/277 31 50
Courrier électronique: ernaehrung@mgb.ch
- Nestlé Suisse,
Service Nutrition, case postale 532, 1800 Vevey
www.nestle.ch

Brochures disponibles:

- Conseils Alimentation: Les aliments fonctionnels
- Lait acidulé, yogourts et Cie.
- L'alimentation saine en un clin d'œil

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Service des PR
Weststrasse 10
CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
www.swissmilk.ch
pr@swissmilk.ch

