

Intolérance au lactose

Le principe du régime sans lactose est de supprimer de l'alimentation les sources de lactose (ou sucre du lait), soit en raison d'une intolérance au lactose acquise, qui est la plus fréquente et est transitoire, soit en raison d'une intolérance au lactose congénitale, rare et définitive.

Dans l'intolérance au lactose primaire, la maldigestion du lactose est due à la diminution de la quantité de lactase fabriquée qui commence dès l'âge de 2 ans, s'accroît avec le temps et est plus ou moins prononcée selon l'éthnie. Les troubles de digestion du lactose sont ainsi plus fréquents chez les adultes d'origine africaine, asiatique, nord-américaine et orientale. 75% des adultes de la population mondiale présentent des troubles de la digestion du lactose.

L'intolérance au lactose secondaire est liée à une pathologie telles que intolérance au gluten, maladie de Crohn et autres colopathies, diarrhée avec abrasion des villosités intestinales, ou encore à la prise de certains médicaments. Même lorsqu'on est grippé, on digère moins bien le lactose ! Heureusement, dès que la grippe est terminée, la digestion du lactose redevient normale.

Quelle est la différence entre troubles de la digestion du lactose et intolérance au lactose ?

Les troubles de la digestion du lactose se caractérisent par une digestion incomplète du lactose qui peut s'accompagner ou non de symptômes. En revanche, l'intolérance au lactose se reconnaît à ses symptômes : apparition de gonflements, gaz, douleurs abdominales, diarrhée et/ou nausée, entre 1/2 heure et 2 heures après ingestion d'aliment contenant du lactose.

Chaque sujet présente un seuil de tolérance au lactose qui lui est propre. Ainsi, certaines personnes ne devront pas du tout ingérer de lactose; d'autres en supporteront de petites quantités.

C'est bien sûr le lait qui est supprimé en priorité, en tant que boisson et comme ingrédient dans diverses préparations (purée, crème, sauce, etc.) On peut remplacer le lait d'origine animale qui contient du lactose par du lait d'origine végétale ou filtrat, totalement dépourvu de lactose. Il s'agit en particulier du lait de soja, très digeste, peu onéreux et de goût agréable, ainsi que les laits d'amande, d'avoine, de riz, etc. que l'on peut acheter en magasin diététique mais qui sont plus chers.

Si le sujet peut supporter de petites quantités de lactose, alors seul le lait sera remplacé par un lait sans lactose. Les fromages à pâte ferme (particulièrement intéressants en raison de leur richesse en calcium) et les yaourts resteront les bienvenus dans l'alimentation. On sait à cet égard que la consommation de yaourts est possible et même conseillée chez les sujets intolérants au lactose parce que la culture bactérienne vivante du yaourt produit elle-même l'enzyme permettant la digestion du lactose : la lactase.

En revanche, s'il faut supprimer toute source, même minime, de lactose, la vigilance devra être renforcée et les exclusions porteront également sur tous les aliments transformés achetés dans le commerce et les matières grasses, le beurre étant dès lors exclu et les margarines choisies devant impérativement être sans lactose.

La lecture des étiquettes permettra d'exclure les aliments comportant du lactose "caché" sous la forme d'additifs alimentaires ou d'ingrédients : lactose, lait, petit-lait, margarine, crème, beurre, babeurre, fromage à pâte molle, crème de fromage, lait écrémé en poudre, poudre de lait, produits dérivés du lait... que l'on rencontre par exemple dans certains aliments tels que :

- ❖ pains, autres produits de boulangerie et de biscuiterie,
- ❖ céréales et poudres instantanées pour petit déjeuner (y compris café instantané),
- ❖ purée et soupe instantanée,
- ❖ charcuterie,
- ❖ sauces pour salade / crudités,
- ❖ bonbons et autres confiseries,
- ❖ aliments à saveur de fromage,
- ❖ mélanges pour préparation de crêpes, gâteaux, etc.

De même, il faut souligner qu'environ 20% des médicaments contiennent du lactose (y compris de nombreuses marques de pilules anti-conceptionnelles) : tout patient sévèrement intolérant au lactose doit y porter une attention particulière.

Ce qu'il faut savoir d'autre :

Un lait à teneur réduite en lactose est intéressant en cas d'intolérance au lactose acquise.

De petites quantités de lactose échelonnée sur la journée se digèrent mieux qu'un apport de lactose important en une seule prise.

Le lait chocolaté est mieux digéré que le lait pur par les personnes souffrant de troubles de la digestion du lactose.

Ne consommez pas de produits laitiers de façon isolée mais toujours dans un repas comportant d'autres aliments.

Ne jamais exclure tous les produits laitiers sans avis médical au risque de développer des troubles graves liés à une carence en calcium, tels que ostéoporose, hypertension,...

La plupart des personnes présentant des troubles de la digestion du lactose peuvent boire 200 ml de lait matin et soir sans présenter le moindre symptôme.

En cas d'exclusion de tous les produits d'origine laitière, les apports en calcium doivent être contrôlés et le recours à une supplémentation calcique doit être envisagé.

N.B. : Suivre un pauvre en lactose ou sans lactose ne dispense pas de manger équilibré et varié !

TENEUR EN LACTOSE DE QUELQUES PRODUITS LAITIERS

	teneur en lactose dans 100g
Lait et produits laitiers	
Lait entier	4.5 - 5.0 g
Yogourt au lait entier naturel *	4.0 - 4.5 g
Crème à café	4.0 g
Kéfir au lait entier, séché maigre *	4.0 g
Babeurre	3.5 g
Crème entière, crème aigre	3.2 g
<i>Beurre</i>	<i>0.5-1.0 g</i>
Fromages frais	
Fromage frais (p.ex. St-Moret léger)	3.0 g
Cottage cheese	1.6 g
Fromages à pâte molle	
Mozzarella	0.5-1.0 g
Bifidus aux herbes	0.5 g
Brie	0.3-0.5 g
Camembert	0.2-1.5 g
Féta, Munster	<0.1 g
Fromages à pâte dure	
Appenzell, Emmental, Parmesan, Tilsit, ...	0 g

* l'action des bactéries lactiques (transformation du lactose) rend les produits fermentés plus digestes.