

Adresses utiles

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Réalisation : CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

Courriel : info@ciriha.org

Coordination : Ghislaine Dufourny

Editeur responsable :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryzon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



L'intolérance au lactose



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

DG Animaux, Végétaux et Alimentation -
Service Denrées alimentaires,
Aliments pour Animaux
et autres Produits de Consommation

Eurostation II - 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles

Téléphone: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: apf.food@health.fgov.be

L'intolérance au lactose

UN PEU DE THÉORIE...

Le lactose

C'est le sucre (ou glucide) du lait. On en retrouve dans tous les laits de mammifères, y compris le lait maternel.

La lactase

C'est ce que l'on appelle une « enzyme ». C'est une protéine qui sert à « couper » le lactose lorsqu'il arrive dans notre intestin grêle. Cette petite « machine » va séparer le lactose en ses 2 constituants (le glucose et le galactose) afin qu'ils puissent être absorbés, donc assimilés par notre corps.

La déficience en lactase

À la naissance, la quasi-totalité des nourrissons digèrent parfaitement le lactose du lait de leur maman. A partir de 5-7 ans, la quantité de lactase dans les intestins commence à diminuer. La capacité à digérer le lactose faiblit, mais existe alors toujours. C'est un phénomène naturel qui touche 2/3 de la population mondiale. On l'appelle « non-persistence de la lactase ». Elle n'est pas réversible.

La déficience en lactase peut également faire suite à une pathologie qui abîme ou réduit la taille de l'intestin (maladie coeliaque, résection intestinale...). Parfois, elle est réversible.

La malabsorption de lactose

C'est l'étape suivante : la quantité de lactose consommée dépasse la capacité d'une personne à le digérer. Si l'on fait un prélèvement, on retrouve du lactose « entier », non « cassé », dans l'intestin grêle.

L'intolérance au lactose (IL)

C'est la 3ème étape : il s'agit d'une malabsorption de lactose qui se traduit par des symptômes. Elle touche plus souvent des adultes

Cas particulier : la déficience congénitale en lactase

Il s'agit d'une maladie où, dès la naissance, le nourrisson ne supporte pas la moindre trace de lactose : il ne peut pas du tout le digérer. Heureusement, cette affection est très rare !

ET EN PRATIQUE ?

Quand penser à une IL ?

Lorsque le lactose n'est pas digéré, il arrive intact dans le côlon, où il est fermenté par les bactéries. Cela provoque notamment la formation de gaz. Les symptômes sont alors des ballonnements, des tensions dans le ventre, des borborygmes (bruits), des coliques, des flatulences... Il y a parfois également des nausées, des vomissements et même (rarement) de la constipation ou des maux de tête. Les symptômes dépendent de la personne, de la quantité de lactose consommé, des aliments qui composent le repas, etc. Ils apparaissent généralement 1 à 2 h après consommation, mais parfois plus tard.

Comment diagnostique-t-on une IL ?



N'essayez pas d'établir le diagnostic vous-même car vous pourriez vous tromper et déséquilibrer votre alimentation de façon injustifiée !

Le **médecin** entamera son diagnostic par une anamnèse ; il posera des questions pour essayer de relier la consommation de certains aliments aux symptômes. S'il y a suspicion d'intolérance au lactose, différents tests peuvent être pratiqués pour la confirmer.

Le test de tolérance au lactose

On mesure le taux de glucose dans le sang après l'ingestion d'une dose déterminée de lactose car en cas d'IL, on n'absorbe pas le glucose que le lactose contient. Le taux de glucose sanguin n'est donc pas (ou pas fort) élevé lorsque du lactose est ingéré. Ce test n'est presque plus utilisé car il donne de moins bons résultats que le test à l'hydrogène.

Le test à l'hydrogène expiré

Le patient ingère une solution contenant du lactose. Puis, on mesure l'hydrogène expiré (la quantité est plus élevée en cas d'IL). Parfois, la quantité de lactose ingérée est trop importante et fausse le résultat.

Le test génétique

Il permet de repérer le gène de la non-persistence de la lactase. Pour ce test, on prélève des cellules de l'intérieur de la joue ou on effectue une prise de sang.

La biopsie intestinale

Elle consiste à prélever un petit morceau d'intestin. Ce test donne d'excellents résultats, mais coûte cher et est plus désagréable.

Si je suis diagnostiqué intolérant au lactose, comment choisir aliments et boissons ?

La dose de lactose supportée est propre à chaque personne. En général, elle est assez élevée (jusque 12 à 24 g / jour) ! Si vous aimez le goût des produits laitiers, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Consommer des **laits sans lactose** ;
- Manger du **yaourt**, où le lactose est déjà pré-digéré par les ferments ;
- Choisir des **fromages affinés** qui, de par le procédé de fabrication, ne contiennent pas de lactose (ou seulement des traces) ;
- Prendre des **gélules de lactase** ou ajouter de la lactase ou des bactéries vivantes aux produits contenant du lait ;
- Consommer le **lait ordinaire** au sein d'un repas (il est alors plus facile à digérer) ;
- **Fractionner les portions** de lait ordinaire sur la journée.

Si vous n'appréciez pas le goût du lait et préférez vous tourner vers des produits végétaux, il existe des boissons et des alternatives au yaourt à base de soja, de riz, d'avoine, de quinoa, d'amande, etc. Mais vérifiez toujours que ces produits soient enrichis en calcium et idéalement, également en vitamine B12 !

Sachez que de nombreux aliments contiennent du lait ajouté, sous forme de poudre, de lactose seul... (par exemple certaines charcuteries). Si vous êtes sensible à de petites doses de lactose, n'oubliez pas de vérifier les listes d'ingrédients !

Demandez conseil à votre médecin et à votre diététicien.

Intolérance ≠ Allergie

Dans l'**intolérance** au lait de vache, on ne parvient pas à digérer le **sucre** du lait. Le processus ne fait pas intervenir le système immunitaire. La personne supporte généralement plusieurs grammes de lactose.

Dans l'**allergie**, les anticorps reconnaissent des **protéines** du lait comme des antigènes (« allergènes »). Même des traces peuvent provoquer des réactions, qui sont parfois très graves !