

# Ne diabolisons pas le lactose!

Un ballonnement ne signifie pas nécessairement que vous souffrez d'intolérance au lactose. Il est inutile de s'affoler et de réduire sa consommation de lactose, sauf si la douleur devient intolérable et que des tests confirment une intolérance réelle. Que faire et quels sont les produits concernés?



## Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

### Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: [nutrition@lemenu.ch](mailto:nutrition@lemenu.ch)

courrier traditionnel:

Producteurs Suisses de Lait PSL

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

[www.lemenu.ch/mangersain](http://www.lemenu.ch/mangersain)

L'industrie des denrées alimentaires et les professionnels de la santé profitent du fait que de plus en plus de personnes croient souffrir d'intolérance au lactose. Dès lors, les rayons des grandes surfaces se remplissent de produits exempts de lactose. A l'issue d'une batterie de tests tous plus fantaisistes les uns que les autres, des thérapeutes autoproclamés expliquent le plus sérieusement du monde à la moitié des patients qui viennent les consulter qu'ils souffrent d'intolérance au lactose. On ne peut que nourrir des soupçons quand on sait que le lactose est une substance naturelle qui existe depuis la nuit des temps dans le lait, et même dans le lait maternel. Comment expliquer alors que de plus en plus de gens supportent mal ce «sucre originel»? Il semble en tout cas que l'intolérance au lactose soit un mal tendance qui profite à bien des personnes...

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

Les personnes souffrant d'intolérance au lactose ne produisent pas – ou alors insuffisamment – de lactase, une enzyme qui se forme dans l'intestin grêle. Il arrive même dans de très rares cas que certaines personnes ne produisent pas du tout de lactase. Dans ce cas, le lactose ne se décompose pas en glucose et en galactose dans l'intestin grêle et aboutit directement dans le gros intestin. Là, les bactéries décomposent le lactose en acides gras à chaîne courte et en gaz. Dans le même temps, les cellules rejettent davantage d'eau dans l'intestin. Les gaz et l'eau réunis occasionnent une série de symptômes classiques: bal-

lonnements, sentiment de satiété, maux de ventre, coliques, diarrhée et nausées.

### Ce n'est pas une maladie

L'intolérance au lactose n'est pourtant pas une maladie mais une réaction du transit intestinal à l'absence d'une enzyme. C'est



pour la même raison que les petits pois et les haricots provoquent des ballonnements. Cette intolérance n'est pas non plus une allergie déclenchant par erreur une réaction du système immunitaire qui activerait ses défenses contre les protéines du lait. On estime qu'environ 19% des Suisses digèrent mal le lactose. Mais la plupart d'entre eux n'en souffrent pas! Et à l'inverse, de nombreuses personnes ne souffrant pas d'intolérance au lactose se plaignent de maux de ventre. D'autres continuent à souffrir bien après avoir renoncé aux produits laitiers contenant du lactose.

#### La tolérance s'entraîne

Il est intéressant de constater que les personnes souffrant véritablement d'intolérance au lactose supportent presque toujours une certaine quantité de ce glucide. Mais cette quantité est très variable selon les individus et chacun doit la déterminer lui-même. Il suffit souvent d'éviter de boire beaucoup de lait pour ne pas avoir de problème. Le yogourt, les produits à base de lait acidulé et le fromage peuvent

«Les produits laitiers sans lactose sont là pour être vendus et non parce qu'ils répondent à un réel besoin.»

très bien remplacer le lait. Et la consommation régulière de produits contenant du lactose permet souvent de diminuer son intolérance. Souvent, il n'est même pas nécessaire de consommer des produits exempts de lactose, à l'exception du lait.

#### Mettez de l'ordre dans votre cuisine

Ceux qui supportent mal le lactose ont intérêt à dresser l'inventaire des produits qu'ils ont dans leur cuisine afin de trier le bon grain de l'ivraie. De nombreux produits industriels inutiles contiennent en effet du lactose. C'est le cas des condiments, des potages et des sauces en poudre, des sauces toutes prêtes, des repas «minute», des gâteaux, des pâtisseries et des sucreries. Si les douleurs persistent malgré tout, vous pouvez remplacer le lait classique par du lait sans lactose. Inutile en revanche de renoncer au fromage car celui-ci ne contient tout au plus que des traces de lactose, le glucide étant le plus souvent décomposé lors de l'affinage. Le yogourt et le lait acidulé contiennent certes encore du lactose, mais aussi de la lactase qui facilite la digestion, si bien que l'organisme les supporte en général sans peine. Quant au beurre et à la crème, ils contiennent du lactose en quantité réduite, de sorte que la plupart des

personnes souffrant d'intolérance les supportent bien. Pour des produits comme le fromage frais, le séré, le blanc battu, la feta ou encore la mozzarella, il convient de tester son seuil de tolérance personnel.

#### Trois trucs simples et efficaces

- Déterminez vous-même votre seuil de tolérance au lait et aux produits laitiers en augmentant progressivement les portions.
- Le lait et les produits laitiers sont mieux supportés si leur consommation est répartie sur la journée et si elle intervient dans le cadre des repas.
- Trois portions de produits laitiers couvrent 2/3 des besoins en calcium. Il peut s'agir de deux bouts de fromage et d'un produit à base de lait acidulé, que l'organisme supporte bien. Chacune doit contenir 250 mg de calcium. Le tiers restant est fourni par les autres aliments.



#### Quelle est la différence entre une intolérance et une allergie?

Une intolérance alimentaire est une réaction non immunologique à une substance contenue dans les aliments, par exemple au lactose. Cette réaction se produit presque exclusivement au niveau du transit intestinal. Une allergie est en revanche une réaction du système immunitaire à des substances étrangères à l'organisme. Il peut s'agir de composants alimentaires tels que les protéines présentes dans le lait, les céréales ou le poisson, mais aussi de pollens, de poils d'animaux, de nickel ou de latex. Les allergies peuvent toucher différents organes (la peau, les voies respiratoires et le système intestinal) et provoquer des réactions très diverses (eczéma, asthme, vomissements).