

# Intolérance au lactose: lorsque le ventre se détraque

Les symptômes peuvent survenir aussi bien après avoir ingéré un café au lait ou un yogourt au déjeuner qu'après un gâteau au fromage blanc en dessert: les intestins grondent, on se sent ballonné, on digère mal. La cause? Le sucre de lait, plus connu sous le nom de lactose. Ceux qui ne le digèrent pas souffrent d'intolérance au lactose.



## 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?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9 h à 11 h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 [nutrition@lemenu.ch](mailto:nutrition@lemenu.ch)

D'autres conseils pour mieux manger sous [www.lemenu.ch/mangersain](http://www.lemenu.ch/mangersain)

L'intolérance au lactose n'est en aucun cas une allergie alimentaire et ne doit donc pas être confondue avec l'allergie aux protéines du lait de vache, par exemple. Elle est due à une déficience en lactase, une enzyme sécrétée dans la muqueuse de l'intestin grêle, qui entraîne une dissociation incomplète du lactose en glucose et en galactose.

### Pourquoi a-t-on mal au ventre?

Une partie du lactose arrive intacte dans le gros intestin et provoque des douleurs (crampes d'estomac, bruits intestinaux, diarrhée, constipation). Les symptômes de l'intolérance au lactose sont souvent diffus. Selon des estimations, environ 18 % des Suisses en souffriraient.

### Elle peut être congénitale ou non

Certaines personnes présentent une intolérance au lactose dès la naissance. Les symptômes n'apparaissent cependant généralement qu'à l'âge adulte, l'activité de la lactase diminuant au fil des années. L'intolérance au lactose peut également être consécutive à une maladie intestinale ou à une importante opération de l'intestin grêle.

### Comment la diagnostiquer?

La meilleure méthode pour diagnostiquer une intolérance au lactose est le test à l'hydrogène. On fait boire au patient une solution à base de sucre puis on mesure toutes les 20 minutes durant deux heures la

concentration d'hydrogène dans l'air expiré. Si la valeur augmente de manière significative, cela signifie qu'une partie du sucre est arrivée jusqu'au gros intestin, ce qui indique clairement un problème de dissociation. Les tests sanguins et les auto-diagnostic sont considérés comme peu fiables.

### Solution: une alimentation pauvre en lactose

La tolérance au lactose varie en fonction des individus. La quantité de lait et/ou de produits laitiers tolérée par l'organisme ne peut donc être déterminée que par des essais et par l'observation. Le lait contenant des nutriments essentiels (notamment des protéines, du calcium, des vitamines B et des oligo-éléments), il est déconseillé d'y renoncer complètement.

#### ■ Lait, babeurre et petit-lait

Le lait, le babeurre et le petit-lait sont les produits qui déclenchent le plus souvent des symptômes d'intolérance. Le lait sans lactose est dans ce cas un bon substitut. Le lait de chèvre et le lait de brebis contiennent plus ou moins la même quantité de lactose que le lait de vache.

#### ■ Yogourt et lait acidulé

Tous deux sont bien tolérés malgré leur teneur relativement élevée en lactose (jusqu'à 5 g/100 g). Celui-ci est en effet partiellement digéré par les bactéries lactiques abondantes dans ce type de produits. Les aliments probiotiques à base de lait acidulé renferment des bactéries spéciales résistant au passage



Le fromage constitue une bonne alternative pour les personnes souffrant d'intolérance au lactose.



dans l'estomac et se fixant dans le gros intestin, où elles contribuent à l'équilibre de la flore intestinale. La quantité de yogourt et de lait acidulé tolérée doit être déterminée de manière empirique. Les yogourts pauvres en lactose constituent une bonne alternative.

■ Fromage

Les fromages à pâte extra-dure (notamment le sbrinz ainsi que de nombreux fromages d'alpage) et à pâte dure (l'emmental et le gruyère) ne contiennent pas de lactose. Lors de la fabrication, celui-ci reste en grande partie prisonnier du petit-lait et le reste est éliminé en totalité durant la maturation du fromage.

Les fromages à pâte mi-dure (notamment l'appenzeller, le tilsit et la raclette) et ceux à pâte molle (par exemple le camembert suisse, le brie suisse et la tomme) ne renferment plus que des traces de lactose, ce qui explique qu'ils soient faciles à digérer.

Les fromages frais tels que le séré, le blanc battu et le cottage cheese peuvent contenir jusqu'à 3 g de lactose pour 100 g de fromage. La ricotta, la feta et la mozza-

rella font également partie de cette catégorie de fromages. Là aussi, la quantité tolérée doit être déterminée de manière empirique. Les produits à faible teneur en lactose sont aujourd'hui également disponibles chez les grands distributeurs.

■ Beurre et crème

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 qu'on les consomme en petites quantités.

4 conseils pour se sentir mieux

■ Il est rarement nécessaire de supprimer complètement le lactose de son alimentation; il suffit la plupart du temps d'en limiter la consommation. En général, le problème vient seulement du lait, les produits à base de lait acidulé et le fromage étant bien tolérés.

■ Déterminez la quantité de lait et de produits laitiers bien tolérée par votre organisme en augmentant petit à petit les portions consommées. Tenez un journal où vous noterez les quantités et les types d'ali-

3 portions de produits laitiers permettent de couvrir nos besoins quotidiens en calcium. Vous digérez mal le lactose? Mangez plus de fromage! Les spécialités fromagères suisses, particulièrement nombreuses, permettent de varier les plaisirs. Plus de recettes sur [www.lmenu.ch](http://www.lmenu.ch)

► [recettes-fromage](#)

ments ingérés. Si des troubles apparaissent, vous pourrez alors facilement voir ce qui les a déclenchés.

■ Le lait et les produits laitiers sont plus faciles à digérer si leur consommation est répartie de manière régulière sur la journée et s'ils sont consommés durant les repas.

■ Trois portions de produits laitiers (p. ex. deux morceaux de fromage et une portion d'un produit à base de lait acidulé) permettent de couvrir nos besoins quotidiens en calcium. Le reste est fourni par les autres aliments.

Plus d'informations sur [www.swissmilk.ch/intoleranceaulactose](http://www.swissmilk.ch/intoleranceaulactose)