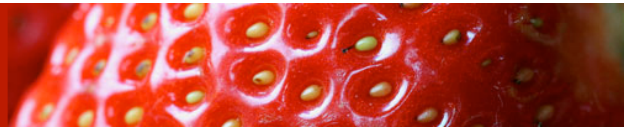


Conseils alimentaires



Le lactose

Le lactose est un glucide (sucre) contenu dans le lait de la majorité des mammifères. Aujourd'hui, en plus du lait et de ses dérivés, il est présent dans de nombreux produits du commerce.

Pour que notre corps puisse digérer le lactose, une enzyme appelée lactase est nécessaire. Elle a pour rôle de scinder le lactose en deux sucres plus petits, le glucose et le galactose, qui sont absorbables par notre intestin.

Cette enzyme, présente naturellement dans la muqueuse de l'intestin grêle, fait parfois défaut. Le manque de lactase peut être temporaire (lors d'affections virales par exemple) ou définitif. La digestion en est entravée. Le lactose non scindé ne peut pas être absorbé, d'où l'apparition de diarrhées, crampes abdominales, ballonnements, formation de gaz intestinaux ou parfois constipation. Ces symptômes peuvent apparaître une vingtaine de minutes après l'ingestion de lactose après deux heures ou le lendemain.

L'intolérance au lactose touche principalement les adultes et varie en fonction des populations. En Europe par exemple, elle concerne 5-10% de la population au nord et 75% au sud. Dans certaines régions d'Asie, la quasi totalité des gens est concernée. L'intolérance au lactose n'est pas une allergie et doit donc être distinguée de l'allergie au lait qui se traite différemment.

Présence du lactose dans les aliments

La plus grande concentration de lactose se trouve le petit lait, dans le lait de vache et dans le babeurre.

Les yogourts et les sérés contiennent de bactéries lactiques qui digèrent partiellement le lactose; ils sont par conséquent mieux tolérés.

Le beurre et les fromages à pâte dure présentent quelques traces de lactose. La majorité des personnes les digèrent sans problème.

La présence de lactose dans l'industrie alimentaire est de plus en plus manifeste. La poudre de lait est utilisée dans certains biscuits, potages ou autres préparations alimentaires.

Traitement

Le déficit en lactase ne se traduit pas forcément par des troubles digestifs. Une répartition des produits laitiers sur la journée suffit à les éviter chez une majorité des personnes, chez qui seule l'éviction du lait de vache est nécessaire. Pour d'autres, tous les produits contenant du lactose, même des traces, doivent être bannis. A chacun sa tolérance. Après un bilan alimentaire, une éviction temporaire de tous les produits contenant du lactose est conseillée jusqu'à la disparition des symptômes. Petit à petit, on réintroduit les produits laitiers ainsi, l'alimentation est adaptée à chacun sans privation excessive.

Ces dix dernières années, l'offre de produits exempts de lactose n'a cessé de croître dans les commerces. Il est à présent aisé de trouver du lait, du fromage à tartiner ou encore des yogourts sans lactose.

Pour ce qui concerne les aliments préparés du commerce (pâtisseries, potages, plats précuisinés, etc.), il est conseillé de lire à chaque fois l'étiquetage. Toutefois, quelques unes de ces préparations ne contiennent que d'infimes quantités et peuvent être très bien tolérées. En Suisse, la présence de lactose doit être déclarée.

Il existe également des médicaments à prendre avant les repas qui jouent le rôle de la lactase. Ils sont plus ou moins bien tolérés selon les personnes.

Importance des produits laitiers

Les produits laitiers avec ou sans lactose contiennent du calcium très bien assimilé par l'organisme. Le calcium entre dans la formation des os et des dents. Il joue également un rôle important dans la contraction musculaire ainsi que dans la coagulation sanguine.

Les produits laitiers apportent aussi des protéines et des vitamines.

En cas d'éviction de ce groupe d'aliments, les carences sont fréquentes mais pas obligatoires. Il est possible de couvrir les besoins en calcium par d'autres aliments que les produits laitiers (certaines eaux minérales par ex.) mais c'est plus difficile.

Les laits végétaux (lait de soja, avoine, etc.) sont le plus souvent dépourvus de calcium et des vitamines présentes dans le lait de vache (D et B2). C'est la raison pour laquelle, il est préférable de choisir un lait dé lactosé plutôt qu'un lait végétal si l'on est intolérant au lactose.

Pour plus de précisions, nous nous tenons à votre disposition.