

Pourquoi les personnes intolérantes au lactose peuvent continuer à consommer des produits laitiers

- Santé

31.08.2023

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose ou sucre du lait est un sucre naturellement présent dans le lait de tous les mammifères, y compris chez les humains. Le lactose est digéré dans notre organisme par une enzyme appelée lactase, qui est fabriquée dans l'intestin grêle. De cette façon, le lactose apporte de l'énergie à l'organisme. Selon certaines études, le lactose contribue à une meilleure assimilation de minéraux et peut être même considéré comme prébiotique. Le lait de vache contient environ 4 à 5% de lactose.

Que représente l'intolérance au lactose pour votre organisme?

L'intolérance au lactose est une forme d'hypersensibilité alimentaire. Lorsque cette enzyme est absente ou produite en quantité insuffisante, on parle d'intolérance au lactose. Dans ce cas, le lactose ne peut être (convenablement) digéré dans l'intestin grêle et il arrive alors tel quel dans le gros intestin où il est fermenté par les bactéries intestinales. Ce processus n'est pas dangereux, ni préjudiciable à la santé, mais il entraîne la formation de gaz intestinaux. Les principaux symptômes de l'intolérance au lactose sont des flatulences, des crampes d'estomac, une sensation de ballonnement et dans des cas extrêmes des diarrhées.

On estime que 15% seulement de la population belge produisent moins de lactase après l'enfance. Ceci diffère fortement selon les régions et les pays. En Asie, par exemple, il s'agit de 64% de la population et en Afrique de 65%, tandis que seulement 4% des Danois et 8% des Britanniques produisent moins de lactase. Un manque total de lactase à l'âge adulte est extrêmement rare. Une moindre production de lactase ne signifie pas que l'organisme ne digère plus du tout le lactose. La façon dont on digère plus ou moins le lactose diffère fortement d'un individu à l'autre.

L'apport en calcium est essentiel!

Par autodiagnostic ou en se fiant au “Docteur Google”, de nombreux adultes croient trop facilement qu'ils sont intolérants au lactose. Bien d'autres affections peuvent être à l'origine de plaintes de la digestion, comme par exemple le syndrome du côlon irritable, le stress ou des troubles anxieux. Il est donc essentiel qu'un médecin pose un diagnostic précis au moyen de tests spécifiques.

Attention aux régimes superflus et trop sévères. Le Conseil supérieur de la santé conseille fortement dans ses recommandations alimentaires nationales la consommation journalière de 250-500 ml de produits laitiers. Le lait et les produits laitiers apportent en effet différents nutriments essentiels dont l'organisme a besoin, parmi lesquels des protéines de haute valeur nutritionnelle, du calcium, du potassium, des vitamines B2 et B12. Les personnes intolérantes au lactose doivent surveiller un apport suffisant en calcium. Un suivi nutritionnel est essentiel, surtout chez les enfants et les jeunes qui sont encore en pleine croissance et chez les personnes âgées qui assimilent moins bien le calcium d'origine alimentaire et qui doivent donc en consommer davantage.

Attention donc à l'autodiagnostic: il peut conduire inutilement à l'exclusion de certains aliments de l'alimentation et risque d'affecter la santé et la qualité de vie.

Produits laitiers avec moins et même sans lactose

“Finis les produits laitiers” pensez-vous peut-être si vous êtes vraiment intolérant au lactose? Et bien non! De petites quantités de lactose ne constituent aucun problème. Selon l'EFSA (European Food Safety Authority), la majorité des personnes qui digèrent moins bien le lactose peuvent tout de même tolérer environ 12 grammes de lactose à la fois (soit l'équivalent d'un grand verre de lait) sans souffrir de symptômes. De plus, de nombreux produits laitiers contiennent moins de lactose que le lait. Du fait du processus de maturation, les fromages à pâte dure et demi-dure, par exemple, contiennent très peu, voire plus de lactose. Enfin, il existe sur le marché toute une gamme de produits laitiers dont la teneur en lactose a été spécifiquement réduite. Dans le lait sans lactose, le lactose a déjà été scindé en glucose et en galactose, mais le lait contient pour le reste la même valeur nutritionnelle que le lait ordinaire.

Teneur moyenne en lactose des produits laitiers

Produit laitier	lactose (g/100g)
Lait	4,6-4,8
Yaourt	3,2-4,5
Fromages maturés	< 0,01
Brie	< 0,01
Cheddar	< 0,01
Feta	0,5
Fromage blanc	3,15
Crème	3,5
Beurre	0,1-1

La quantité de lactose, mais aussi la façon dont on le consomme ont une importance. Le lactose est même mieux toléré si on le consomme avec un repas ou si on en répartit la consommation tout au long de la journée. Dans le yaourt, les millions de bactéries présentes dans le petit pot fabriquent elles-mêmes l'enzyme lactase, ce qui favorise la décomposition du lactose dans notre intestin.

Références

- 1) <https://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/voedselallergie-en-intolerantie/lactose-intolerantie-zuivel-aan-de-kant> (consulté le 14 août 2020)
- 2) Belgische voedingsmiddelentabel - internubel.be (Consulté le 22 septembre 2020)
- 3) gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/melk (consulté le 14 août 2020)
- 4) <https://www.food-intolerance-network.com/food-intolerances/lactose-intolerance/tables-of-lactose-content.html> (Consulté le 22 septembre 2020)
- 5) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). [Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes](#). Eur Food Saf Auth J. 2014;12(11):3894
- 6) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); [Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia](#). EFSA Journal 2010; 8 (9): 1777 - <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1777>

7) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); [Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion](#)(ID 1143, 2976) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/200 EFSA Journal 2010; 8 (10): 1763 - www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm

8) Lomer MCE, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice -- myths and realities. *Aliment Pharmacol Ther.* 2008 Jan 15;27(2):93-103.