

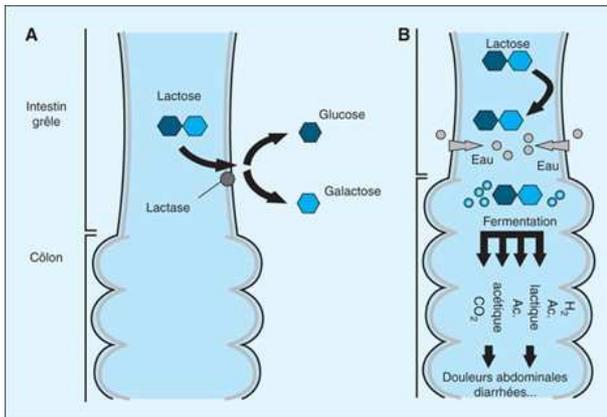
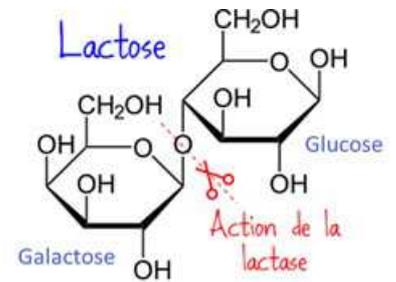
Intolérance au lactose

Un peu de théorie : Qu'est-ce que le lactose et l'intolérance au lactose ?

Le lait est un aliment constitué :

- D'eau
- De protéines (caséine, lactalbumine, lactoglobuline)
- De lipides (= graisses saturées et acides gras trans)
- De **glucides** (=sucres) sous forme de **LACTOSE**
- De sels minéraux et de vitamines

Pour utiliser le lactose (= sucre du lait) à des fins énergétiques, il doit être digéré à l'aide d'une enzyme qui se trouve dans le tube digestif : la **LACTASE**.



La production de lactase diminue naturellement avec l'âge, mais chez certaines personnes ce phénomène est accéléré et plus marqué.

Si une personne produisant moins de lactase continue à manger de la même façon, une partie du lactose ingéré ne sera pas digéré, ce qui peut provoquer des désagréments intestinaux.

En fonction du degré de l'intolérance, une petite quantité de lactose peut donc toujours être consommée.

Le lactose est présent dans les laits de tous les mammifères : vache, chèvre, brebis, jument... qu'ils soient entiers, demi-écrémés ou écrémés.

On retrouve donc aussi du lactose dans les produits dérivés de ces laits : fromages, crèmes, yaourts, glace, sauce béchamel...

LACTOSE + BACTERIES LACTIQUES → ACIDE LACTIQUE

Le lactose est la source d'énergie favorite des bactéries lactiques, qu'elles transforment en acide lactique.

Ce phénomène rend donc possible la consommation de fromages fermentés aux personnes intolérantes.

Plus la fermentation est longue, plus le lactose aura été transformé en acide lactique, donc plus le fromage sera digeste.



En pratique

1. Bien lire les étiquettes

Ces mentions, obligatoires sur tous les étiquetages, vous annoncent la présence de lactose en plus ou moins grande quantité :

- Lactose, poudre de lait entier, écrémé, petit lait
- Matière sèche du lait, matière solide du lait, caillé de lait
- Crème, babeurre, yaourt
- Margarine, minarine

Les personnes les plus sensibles feront aussi attention à la présence de lactose dans la liste des excipients des médicaments.

Les acides lactiques, lactalbumine et lactate ne contiennent pas de lactose.

2. Les aliments qui contiennent du lactose

La quantité de lactose varie donc en fonction de l'aliment. Et vu que la quantité de lactase produite varie d'une personne à l'autre, certains aliments du bas de la liste peuvent être bien tolérés chez certaines personnes intolérantes.

3. Liste des aliments conseillés

- Laits sans lactose (=lait + lactase), ou mieux : **laits végétaux** (soja, avoine, amande, épeautre, châtaigne, etc.)
- Crèmes sans lactose, ou mieux **crèmes végétales** (soja, riz, avoine, etc.)
- Fromages à fermentation longue càd à pâte dure (Comté, Edam, Beaufort, gruyère, etc.)
- Viandes fraîches non préparées
- Poissons et crustacés frais ou surgelés non préparés
- Charcuteries les plus naturelles possible : jambon, jambon de dinde, de poulet, filet de Saxe, Filet d'Anvers, Pastrami, viande des grisons, poissons fumés...
- Conserves de poissons à l'huile (si possible d'olive ou de colza) ou au naturel
- Œufs à la coque, pochés, au plat, en omelette (si nécessaire, avec du lait végétal)
- Pommes de terre nature, poêlées avec de l'huile d'olive, purée au lait végétal, pâtes, riz, pain d'épeautre
- Tous les fruits et légumes frais ou surgelés
- Les oléagineux entiers, effilés, en poudre ou en purée nature
- Pour remplacer les sauces indigestes : tapenades, houmous, guacamole, béchamel végétale (soit au lait végétal soit au chou-fleur)...
- Gâteaux et biscuits faits maison

4. S'il devait y avoir un écart

Lors de la consommation occasionnelle de lactose (anniversaire, restaurant, etc.), la prise de lactase en comprimé peut prévenir les désagréments en hydrolysant le lactose du repas à risque.

Exemples : Lactose ok, Inulac, Kerutabs (comprimés), Kerulac (liquide), Lactazyme, etc.

Posologie : la prise une demi-heure avant le repas est généralement suffisante. Dans certains cas, il est possible de reprendre une deuxième dose pendant le repas et si nécessaire une dernière après le repas.

5. La différence entre intolérance et allergie

"**Une intolérance alimentaire**" est une réaction à des aliments parce qu'ils sont :

- mal métabolisés. C'est le cas du lactose par manque de lactase ;
- capables d'actions pharmacologiques ;
- source d'inflammation du tube digestif, d'altérations de la barrière digestive comme les additifs ou les polluants.

"**Une allergie alimentaire**" dépend, elle, d'un mécanisme immunitaire dirigé contre les protéines de l'aliment.

Une personne peut être intolérante au lactose (sucre du lait) sans montrer de réaction allergique à la protéine du lait.

Attention, **une personne allergique aux protéines du lait ne peut pas consommer de «lait sans lactose»**, car celui-ci contient toujours l'allergène !