

Intolérance au lactose

Quel est le problème? L'intestin de l'adulte ne digère pas une composante du lait, un sucre qui s'appelle le lactose. **Pourquoi?** Le lactose a besoin d'une enzyme, la lactase. Cette enzyme diminue peu à peu avec l'âge et devient déficiente chez l'adulte.

Quelle est la fréquence de l'intolérance au lactose? Cela dépend de l'origine ethnique : 20% chez la population caucasienne, 50% à 100% chez les autres populations. Aucun autre mammifère adulte que l'humain ne tolère le lactose. **À quel âge apparaît l'intolérance au lactose?** À tous les âges, mais généralement à partir de l'adolescence. La fréquence de l'intolérance au lactose augmente avec l'âge.

Pourquoi est-ce un problème? Parce que le lactose non digéré continue dans l'intestin et modifie la flore intestinale. La fermentation bactérienne du lactose produit des gaz (hydrogène, CO₂ et méthane). Il s'ensuit une réaction inflammatoire avec les symptômes classiques :

- Coliques et douleur abdominale,
- Flatulence et borborygme,
- Changement des habitudes de selles (selles variables et / ou diarrhée),
- Parfois nausées et vomissements.

Les symptômes apparaissent généralement entre 30 minutes et deux heures après l'ingestion de lactose. La sévérité des symptômes augmente avec l'âge et dépend de la quantité de lactose ingéré. Dans la plupart des cas, une petite quantité de lactose est tolérée.

Comment faire le diagnostic? Par un essai clinique : éliminer le lactose de l'alimentation pendant quatre semaines et prendre des probiotiques pour rétablir une flore intestinale normale; les symptômes vont diminuer graduellement. Il existe aussi des tests en laboratoire, comme le test à l'hydrogène.

Où trouve-t-on du lactose?

- Le lait, le yogourt, la crème glacée et la plupart des fromages,
- Comme additif dans beaucoup d'aliments et de suppléments nutritifs,
- La plupart des pains (sauf le pain à l'eau).

Quel est le traitement?

- Acheter des aliments sans lactose (lait, yogourt) disponibles dans toutes les épiceries,
- Choisir des fromages avec peu de lactose et du pain à l'eau,
- Remplacer la source de calcium (brocoli, épinards, jus avec calcium ajouté, saumon et sardines en boîte, lait de soya) et la source de vitamine D (œufs, foie, supplément vitaminique),
- Prendre des probiotiques (pendant quelques semaines),
- Recherchez sur Internet « Aliments sans lactose ».

Que penser des suppléments de lactase (Lactaid)? L'efficacité est très variable chez l'humain. À n'utiliser que si vous n'avez pas le choix. Si vous tenez absolument à acheter du lait avec lactose, mettre le Lactaid dans le contenant de lait et laissez agir pendant 24 heures.

Fromages et teneur en lactose en grammes par 100g

<1g
Fromage de brebis : 0,1g
Fromage à pâte extra-dure ou dure : Gruyère, Emmental, Gouda, Mimolette : Traces
Emmenthal : 0,1g
Fromage de brebis : 0,1g
Fromage à raclette : 0,1g
Fromage Riviera : traces/considéré sans lactose
Fromage Bergeron : traces/ considéré sans lactose
Entre 1-2 g
Fromage à pâte molle : Camembert, Brie : 1g à 2g
Fromage à pâte mi-dure : fromage à raclette, Reblochon, Cantal : 1g
Féta : 0,5g à 1,4g
Roquefort : 2g
>2g
Fromage frais - fromage blanc : 2,5g à 4,1g
Cottage cheese (Saint Môret, Philadelphia...) 3,5
Mozzarella 2,5
Fromage blanc 10-70% : 2g à 4g
Mascarpone : 4g

Sources: <http://www.sanslactose.com/fr/teneur-en-lactose-de-differents-aliments/is/211>

<https://www.lactolerance.fr/fr/content/87-teneur-en-lactose-des-produits-laitiers>

<https://www.fromagesdici.com/fr/fromages/185/cheddar-doux-riviera>

<https://fromagesbergeron.com/fromages/produits-fromages-fins-bergeron-classique/>