

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/>

Lactose intolerance

What is the problem? The adult small bowel does not digest a sugar component of milk called lactose.

Why? Lactose needs an enzyme called lactase. This enzyme gradually decreases with age, until adults develop a deficiency.

What is the frequency of lactose intolerance? It depends on ethnicity: 20% in the Caucasian population, 50% to 100% in other populations. Apart from the human, no other adult mammal tolerates lactose.

At what age does lactose intolerance appear? It can at any age, but usually starting with teenagers. The frequency of lactose intolerance increases with age.

Why is this a problem? Because undigested lactose moves down in the bowel and modifies the intestinal flora. Bacterial fermentation of lactose produces gases (hydrogen, methane and CO₂), causing an inflammatory reaction with these common symptoms:

- Cramps and abdominal pain
- Flatulence and rumbling
- Change of stool habits (variable stools and / or diarrhea)
- Sometimes nausea and vomiting

Symptoms usually appear between 30 minutes and two hours after lactose ingestion. Symptom severity increases with age and depends on the amount of ingested lactose. In most cases, a small amount of lactose is tolerated.

How to make a diagnosis? By a clinical trial: remove lactose from the diet for four weeks and take probiotics to restore normal intestinal flora; symptoms will gradually decrease. There are also laboratory tests, such as the hydrogen test.

Where is lactose found?

- Milk, yogurt, ice cream and most cheeses
- As an additive in many foods and nutritional supplements
- Most breads (except water-based bread).

What is the treatment?

- Buy lactose-free products (lactose-free milk and yogurt) available in all grocery stores
- Choose cheeses with little lactose and lactose free bread
- Replace dairy products by other sources of calcium (broccoli, spinach juice with added calcium, salmon and canned sardines, soy milk) and vitamin D (eggs, liver, vitamin supplement)
- Take probiotics (for a couple of weeks)
- Search the Internet for "lactose-free diet"

What about lactase supplements (Lactaid®)?

The effectiveness varies widely in humans. Use only if you do not have a choice. If you absolutely want to buy milk with lactose, put Lactaid into the milk container and leave it there for 24 hours.