

Tableau clinique

L'intolérance au lactose est un type d'intolérance alimentaire, mais il ne s'agit pas d'une allergie. Elle est la conséquence d'une quantité insuffisante de lactase, une enzyme qui digère le sucre naturel du lait, à savoir le lactose. La quantité de lactase qu'une personne possède est un facteur génétique.

Les personnes qui présentent un faible taux d'enzyme lactase peuvent présenter des symptômes d'intolérance tels que des ballonnements, des lourdeurs d'estomac ou des diarrhées. Tout dépend du degré d'intolérance, car l'intolérance au lactose n'est pas une affection caractérisée par le principe du «tout ou rien». L'intolérance se produit lorsque la quantité de lactose ingérée est supérieure à celle que le système peut traiter en une seule fois.

Les personnes chez qui une intolérance au lactose a été diagnostiquée produisent toujours de la lactase à un faible niveau et peuvent digérer un peu de lactose. La plupart d'entre eux peuvent savourer un verre de lait sans problème.

Parfois, l'intolérance au lactose n'est que temporaire, en raison de certains médicaments ou d'une maladie telle que la grippe.

Seul un faible pourcentage des personnes souffrant de cette intolérance développe également des symptômes d'intolérance lorsqu'elles consomment des aliments à base de lait.

Méthodes de test et de diagnostic, possibilités de traitement

En cas de signes d'une éventuelle intolérance au lactose, il convient de consulter un spécialiste. L'autodiagnostic est trompeur, car les symptômes qui se manifestent peuvent provenir d'une autre cause.

TEST D'ABSORPTION DU LACTOSE

Le test de tolérance au lactose mesure la réaction du corps à une concentration élevée de lactose. Deux heures après que l'individu concerné a bu une certaine quantité de lactose à jeun, la glycémie (taux de glucose) est mesurée sur la base d'un échantillon de sang prélevé. Si le taux de glucose n'augmente pas, cela signifie que le corps ne digère et n'absorbe pas correctement et complètement la boisson remplie de lactose.

TEST RESPIRATOIRE AU LACTOSE (HZ-TEST)

Ce test consiste également à boire, à jeun, un liquide à forte teneur en lactose. La quantité d'hydrogène dans l'haleine est mesurée à intervalles réguliers. Normalement, ce test permet de détecter très peu d'hydrogène. Toutefois, si le corps ne digère pas le lactose, celui-ci fermente dans le gros intestin et libère de l'hydrogène, ainsi que d'autres gaz qui sont libérés dans l'intestin et finalement

expirés. Si des quantités importantes d'hydrogène sont mesurées lors de l'expiration, cela indique que le lactose n'est pas entièrement digéré et absorbé.

TEST D'ACIDITÉ DES SELLES

Chez les nourrissons et les enfants qui ne peuvent pas se soumettre à d'autres tests, il est possible d'effectuer un test d'acidité des selles. La fermentation du lactose non digéré produit de l'acide lactique et d'autres acides pouvant être détectés dans un échantillon de selles.

TRAITEMENT

Actuellement, il n'existe aucun moyen de stimuler la production de lactase par le corps humain, mais les symptômes de l'intolérance au lactose peuvent être limités. (Vous trouverez des conseils à ce sujet dans la conclusion).

EXPERTS EN LA MATIÈRE

Pour les personnes intolérantes au lactose, les directives alimentaires de 2005 indiquent que les alternatives au lait dans le groupe des aliments laitiers, tels que le yaourt et le lait sans lactose, constituent le moyen le plus fiable et le plus simple d'obtenir les avantages pour la santé qui sont associés au lait et aux produits laitiers.

DHHS/USDA, Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition.

Intolérance au lactose

GASTROENTÉROLOGIE

CONTACT



m y l a b p o i n t . c h

LabPoint Medizinische Laboratorien AG

MAR-BR-CH-F-017

Selon le rapport de consensus de la National Medical Association de 2004, la population générale devrait consommer trois à quatre portions d'aliments lactés pauvres en matières grasses par jour afin de réduire le risque de maladies chroniques. Le lait sans lactose est une option alternative pour ceux qui ont des difficultés à digérer les produits laitiers.

Wooten, WJ and Price, W. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. JNMA, 96 (12) Supplement, 2004.

Dans son rapport de 2006, l'American Academy of Pediatrics (AAP) recommande aux enfants intolérants au lactose de continuer à consommer des produits laitiers afin d'obtenir suffisamment de calcium, de vitamine D, de protéines et d'autres nutriments essentiels à la santé osseuse et à la croissance générale.

American Academy of Pediatrics, Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Pediatrics. 2006; 118 (3):1279-1286. Ausgabe 001/ 2020

Conclusion

L'intolérance au lactose est une forme d'intolérance alimentaire : il ne s'agit pas d'une allergie.

Le lait, le fromage et le yaourt sont des sources importantes de nutriments essentiels, ils fournissent du calcium et du potassium, du phosphore, des protéines, des vitamines A, B12, de la riboflavine et de la niacine. Le lait et certains yaourts fournissent également de la vitamine D, qui aide l'organisme à absorber le calcium.

Conseils

La plupart des degrés d'intolérance au lactose sont faciles à gérer. Les conseils suivants peuvent aider à limiter les symptômes::

Commencer par de petites portions, puis augmenter les quantités

Consommer de petites portions de lait et de produits laitiers. Cela permet à la lactase présente de remplir sa fonction de digestion du lactose avant qu'il ne commence à causer des problèmes.

Augmenter les portions petit à petit

Si des symptômes sont constatés après une augmentation des portions, cela peut être le signe que la quantité de lactose absorbée s'avère excessive. Cela permet de déterminer le niveau individuel de la quantité tolérée.

Combiner les produits laitiers

Consommer le lait en même temps que d'autres aliments, mais pas à jeun. Les aliments solides ralentissent la digestion et laissent plus de temps au corps pour digérer le lactose, ce qui contribue à prévenir les symptômes.

« Plus âgé, plus intelligent »

Dans ce cas, cette remarque s'applique au fromage. Lorsque le lait est transformé en fromage, la plus grande partie du lactose est éliminée. Les fromages affinés à pâte dure comme l'Appenzeller, le Gruyère, l'Emmental ou le Parmesan sont particulièrement pauvres en lactose.

Absorber un peu de « culture »

Certains produits laitiers, tels que le yoghourt, contiennent des cultures vivantes et actives, des bactéries « alliées » qui aident à digérer le lactose.

Réduire les quantités et prendre des mesures de soutien

Cela consiste à réduire la consommation générale de produits laitiers et à consommer du lait sans lactose, qui contient tous les nutriments du lait normal.

Par ailleurs, des pilules d'enzyme lactase, disponibles en pharmacie, peuvent apporter un soutien. Prises avant la première consommation de produits laitiers, elles peuvent aider à digérer plus facilement le lactose.

Consulter les experts

Ces conseils peuvent ne pas s'appliquer à chacun. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé et un gastro-entérologue.