

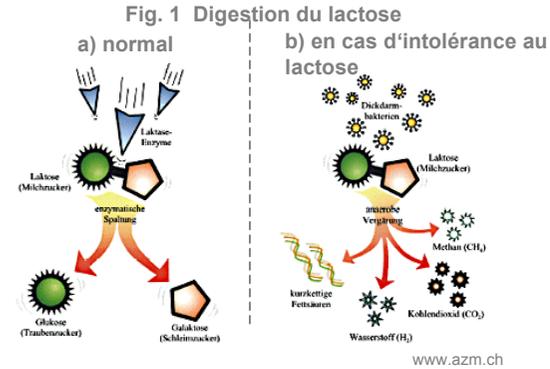


# Intolérance au lactose

Environ 20% des Suisses souffrent d'une intolérance au lactose plus ou moins marquée.

## De quoi s'agit-il exactement?

Pour être assimilé par l'organisme humain, le lactose (sucre du lait) doit être dégradé dans l'intestin grêle par le lactase (enzyme qui décompose le lactose) en glucose et en galactose, deux sucres simples (fig. 1a). Dans le cas d'une intolérance au lactose, il n'y a pas suffisamment de lactase et donc une grande partie du lactose n'est pas décomposée. Certaines bactéries du colon métabolisent ce lactose (fig. 1b), ce qui engendre des produits du métabolisme qui provoquent des douleurs au niveau de l'estomac et de l'intestin. L'un de ces produits est le H<sub>2</sub>, qui peut être mesuré dans l'air inhalé (fig. 2). L'intolérance au lactose n'est pas une allergie alimentaire.



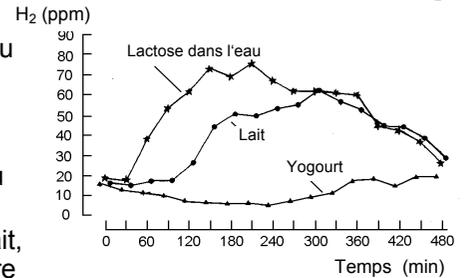
## Quelle quantité de lactose supporte-t-on lorsque l'on souffre d'une intolérance?

La quantité de lactose que l'on supporte en cas d'intolérance est individuelle. Le plus souvent, un verre de lait ne pose pas de problème. Le mieux est de tester ses limites. Il est dans tous les cas judicieux de tirer au clair si l'on souffre d'une intolérance au lactose, car toutes les douleurs intestinales ne sont pas dues à une intolérance.

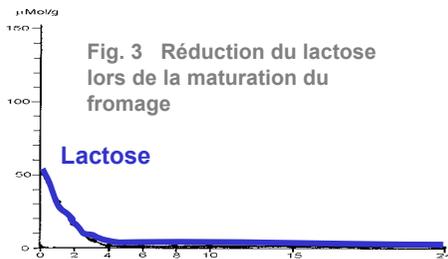
## Tous les laits et produits laitiers contiennent-ils du lactose?

Le lactose est un composant naturel du lait de tous les mammifères. Le lait de vache en contient environ 4,8 g par 100 g. Lors de la fabrication du yogourt, environ un 1/3 du lactose est transformé par les bactéries du yogourt de sorte qu'un yogourt n'en contient plus que 3,4 g / 100 g. Des études scientifiques ont cependant montré que le yogourt, en dépit de sa teneur en lactose, est bien supporté (fig. 2). Ceci est dû aux bactéries du yogourt, dont le lactase aide à dégrader le lactose. Par ailleurs, le yogourt séjourne plus longtemps dans l'estomac et l'intestin que le lait, il a donc plus de temps pour être dégradé et absorbé.

**Fig. 2 Dégradation du lactose par les bactéries intestinales avec la méthode respiratoire H<sub>2</sub>**



Dewit O. et al. Nutrition 4, 131 (1988)



**Fig. 3 Réduction du lactose lors de la maturation du fromage**

Steffen C. Lebensm.Technol.-Wiss. 8, 1 (1975)

Les fromages à pâte dure et mi-dure ne contiennent plus de lactose (fig. 3). Les fromages à pâte molle en contiennent moins de 1 g / 100 g. Les personnes intolérantes au lactose peuvent donc consommer ces types de fromages sans aucun problème.

## Que sont les produits exempts de lactose?

Dans les produits exempts de lactose, le lactose a été préalablement dégradé artificiellement ou filtré. Les produits contiennent les mêmes composants que les produits laitiers normaux, ils peuvent cependant être un peu plus doux (pouvoir sucrant du glucose plus élevé comparé au lactose).

## Conclusion

Même si l'on souffre d'une intolérance au lactose, on peut manger certains produits laitiers sans aucun problème, comme le fromage ou le yogourt. Si l'on consomme des quantités supérieures à sa limite de tolérance, les produits exempts de lactose représentent une solution judicieuse pour élargir sa palette de produits laitiers.

