

## [Le lactose : intolérance ou sensibilité ?](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 23-07-2009 16:20

# Le lactose : intolérance ou sensibilité ?

Attention on ne parle pas d'intolérance ou mauvaise digestion des produits laitiers mais d'un de ses composants : le lactose.

## 1°- Qu'est-ce que le lactose ? Où le trouve-t-on ?

Le lactose est le sucre du lait. C'est un disaccharide, c'est-à-dire qu'il est composé de deux oses\* : le galactose et le glucose.

On retrouve le lactose dans le lait, le yaourt, le fromage blanc et les petits suisses. Il est présent en plus petite quantité dans ces 3 derniers. Le lait contient en moyenne 4,8g de lactose pour 100ml de lait.

## 2°- Où et comment est digéré le lactose ?

Le lactose est digéré dans la partie haute de l'intestin grêle grâce une enzyme\*\*, la lactase, qui va scinder la molécule de lactose en 2 petites molécules : glucose et galactose. Le lactose est ainsi plus facilement digéré par l'organisme.

### 3°- Pourquoi je ne digère pas le lait et ses dérivés ?

Certaines personnes ont des difficultés à digérer le lait et ses dérivés. Ce n'est pas forcément le signe d'une intolérance complète aux produits laitiers ou au lactose.

L'intolérance au lactose est une maladie génétique héréditaire : cette affection est très rare et touche l'individu dès la naissance. Dans ce cas l'individu présente un déficit congénital en lactase qui va entraîner, lors de la digestion du lactose, des diarrhées, des ballonnements, des gaz, des maux de ventre : en effet l'individu présentant un déficit en lactase (enzyme qui permet la digestion du lactose) le lactose n'est quasiment pas digéré.

Il existe également des cas encore plus rares d'intolérance familiale sévère au lactose.

Pas de panique, si vous avez des difficultés pour digérer le lait et ses produits laitiers cela peut être lié à plusieurs facteurs :

- La lactase voit diminuer sa capacité à dégrader le lactose à l'âge adulte. Selon le Docteur F.Raul, la lactase n'aurait une efficacité plus que de 10% à l'âge adulte ; la quantité de lactose supportée pouvant aller jusqu'à 50g par jour (le lait contient en moyenne 4,8g de lactose pour 100ml de lait). C'est ce qui explique les gênes occasionnées par l'ingestion de lait et quelques uns de ses dérivés.

Toute fois, cela ne signifie pas qu'à l'âge adulte les produits laitiers doivent être bannis. La majeure partie des adultes consomment toujours des produits laitiers sans avoir de problèmes digestifs notables. Seules les formes et les quantités ingérées pourront varier d'un individu à l'autre : c'est la tolérance personnelle\*\*\*.

- Certaines maladies, comme les MICI, peuvent avoir une incidence sur la digestion du lactose. Les MICI sont des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ; ce qui signifie que la muqueuse intestinale peut être touchée en différents endroits notamment la partie haute de l'intestin grêle. Les malades atteints de crohn (atteinte de l'ensemble du tube digestif) seront plus touchés que ceux atteints de RCH (atteinte du colon et du rectum).

Si la muqueuse intestinale de la partie haute du petit intestin est altérée à cause de l'inflammation, la production de lactase se voit alors diminuée ; c'est pourquoi la digestion du lactose sera très difficile. Mais, une fois la muqueuse « réparée », la production de lactase reprendra et la digestion du lactose sera à nouveau facilitée.

- Certains traitements comme la radiothérapie, la chimiothérapie qui agissent directement au niveau cellulaire peuvent également altérer l'intégrité de la muqueuse de l'intestin grêle si ce dernier est traité. Ainsi la dégradation sera difficile. ne

4°- Doit-on parler d'intolérance ou de sensibilité ?

On parlera d'intolérance au lactose uniquement si celle-ci est d'ordre congénitale et si quelque soit la quantité de lactose ingéré les symptômes sont présents. Les cas d'intolérance au lactose sont très rares.

On parlera de sensibilité au lactose quand pour une quantité X donnée des symptômes de mauvaise digestion apparaissent et/ou quand certains produits laitiers ne sont pas digérés.

Par exemple : Mme Y ne peut pas boire de lait, mais peut consommer yaourt et fromage. Ou Mme W peut boire uniquement 200 ml de lait par prise, au-delà elle a des maux de ventre, des ballonnements ; fromage et yaourt passent sans soucis.

N.B :

12g de lactose reste digérable chaque jour ; cette quantité peut varier d'un individu à l'autre.

5°- Comment améliorer la digestion du lactose ?

Il est préférable de consommer les produits laitiers avec un repas pour faciliter la digestion de ces derniers. En effet, un produit laitier mangé seul arrive plus vite dans l'estomac et les intestins, ainsi si la quantité de lactase est insuffisante, la digestion de l'aliment sera difficile. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'organisme n'a que cet aliment à digérer et comme il n'est pas mélangé à d'autres aliments l'arrivée au lieu de digestion est plus rapide ; le corps n'a que cet aliment à digérer.

Je ne digère pas le lait seul, comment puis-je l'introduire dans mon alimentation ? Il suffit de le mélanger à d'autres aliments ; par exemple :

- Flan sucré ou salé
  
- Gâteau de riz, de semoule, de millet
  
- Béchamel pour un gratin de légumes
  
- Crêpes
  
- Crème pâtissière
  
- Œufs à la neige en fin de repas.

N.B : 350 ml de lait seul peut ne pas passer, tandis que 200 ml oui. Alors essayez avant de tout supprimer de diminuer la quantité, ou de l'introduire aux préparations. Pensez également à utiliser le lait pauvre en lactose.

Les autres produits laitiers : laits fermentés (les yaourts, les fromages blancs, les petits suisses), les fromages, sont plus facilement digérés du fait de leur transformation. Lors de l'égouttage du fromage, une grande partie du lactose part avec l'eau. Pour les laits fermentés, ce sont les bactéries présentes qui transforment le lactose pour le rendre plus digeste.

## 6°- Conséquences d'une diminution importante de la consommation de produits laitiers ?

Les produits laitiers sont, en Europe, notamment en France, notre source principale de calcium : ils couvrent les 2/3 de nos besoins journaliers. Notez également que le calcium présent dans les produits laitiers est sous une forme facilement assimilable. Il est également important de couvrir ses besoins en vitamine D pour faciliter la fixation du calcium. Elle est synthétisée en majeure partie par le soleil ; les besoins peuvent être complétés par la consommation de poisson gras tels que le saumon, les sardines mais aussi les produits laitiers !

En diminuant ou en supprimant la consommation de produits laitiers, les risques de carences en calcium sont très élevés entraînant une fragilité des os, des dents, mais aussi le développement précoce d'ostéoporose surtout chez la femme (les risques sont à la base accentués chez la femme lors de la ménopause).

Le capital osseux se constitue jusqu'à l'âge de 25-30 ans environ. Au-delà il faut entretenir ce capital osseux pour permettre aux os de se renouveler, de se consolider, de maintenir leur intégrité. N'oubliez pas que vos os sont un tissu vivant ! Il faut le nourrir !

7°- Conclusion :

Je reprendrais une phrase du Doc F.Raul, directeur de recherche à l'INSERM :

Question de Nutri News : « En somme, la véritable intolérance est rarissime, et il n'y a pas de raison de s'inquiéter ? »

Doc F.Raul : « Trop de personnes le font malgré elles : par ignorance, par autosuggestion, pour des raisons subjectives. Cela serait sans gravité si les prétendues intolérances ne pouvaient conduire à une diminution drastique de la consommation de produits laitiers, et donc à un déficit d'apport calciques. Le calcium est nécessaire à tous les âges de la vie , et le manque de calcium est à l'origine de graves problèmes osseux, surtout à mesure que l'on avance en âge. Les produits laitiers sont donc indispensables [...]. »

## 8°-Définitions :

\* Ose : Un ose est un sucre simple de formule biochimique  $C_nH_{2n}O_n$ . Les plus connus sont le glucose (on le trouve dans le sucre de table) et le fructose (on le trouve dans le fruit), il y a également le galactose.

\*\* Enzyme : Une enzyme est une protéine présente dans toutes les cellules de l'organisme. Elle a pour but de faciliter les réactions chimiques au sein de l'organisme. Par exemple, lors de la digestion les enzymes accélèrent la décomposition et la transformation des aliments.

\*\*\* Tolérance individuelle : Un individu est intolérant à une substance (aliment ou composant d'un aliment), dès l'instant qu'il développe les symptômes propres à l'intolérance quelque soit la quantité de la substance en question ingérée.

Par Grenouille (Isa), Diététicienne. Sources :

- AFSSA : <http://www.afssa.fr/index.htm>

- Interview du Dr Francis Raul , Directeur de recherche à l'INSERM : retrouvez son interview sur <http://www.caducee.net/DossierSpecial...ews/lait-alimentation.asp>

- Connaissances diététiques personnelles