



## Intolérance au lactose

### Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

Les nourrissons produisent une enzyme appelée lactase qui aide à digérer le lactose, le sucre que l'on retrouve dans le lait des humains et dans le lait d'origine animale. Fait intéressant, le lactose est aussi retrouvé dans les fleurs du forsythia et dans quelques arbustes tropicaux. Après le stade de l'enfance, certaines personnes cessent de produire la quantité de lactase (enzyme qui aide à digérer le lactose) nécessaire à la digestion complète de tout le lactose présent dans le lait. Lorsque ces personnes consomment des produits laitiers, une certaine quantité de lactose peut s'acheminer à travers leur tube digestif sans être digérée. Ce lactose atteint le côlon où des bactéries le fermentent, occasionnant des symptômes digestifs désagréables.

Il existe trois principaux types d'intolérance au lactose :

1. La **déficience primaire en lactase** est occasionnée par une diminution de la production de lactase qui débute en petite enfance pendant la transition de la consommation du lait humain à la consommation d'une variété d'aliments. Cette réduction en lactase provoque des symptômes dont la gravité varie et est le type le plus courant d'intolérance au lactose.
2. La **déficience secondaire en lactase** est attribuable à un autre facteur tel qu'une maladie primaire (p. ex., maladie cœliaque, maladie de Crohn ou gastroentérite) une antibiothérapie prolongée, des traitements de radiation ou de chimiothérapie, ou une grave malnutrition. Cependant, cette affection de nature habituellement temporaire se résorbe souvent avec l'amélioration de la nutrition et de la santé.
3. La **déficience congénitale en lactase**, ou alactasie congénitale, est un trouble génétique irréversible très rare (le plus couramment trouvé chez les individus d'origine finlandaise) dans laquelle un enfant est né sans la capacité de pouvoir produire de la lactase. Les bébés touchés par cette forme sont incapables d'allaiter ou de consommer du lait maternisé régulier, nécessitant une préparation spécialisée sans lactose. Ils sont incapables de développer la capacité de digérer le lactose.

De plus, les personnes qui peuvent habituellement tolérer le lactose pourraient devenir temporairement intolérantes au lactose si elles évitent les produits contenant du lactose pendant une période prolongée. Le corps peut cesser de produire des quantités adéquates de lactase lorsque celle-ci n'est pas requise. Cependant, en augmentant graduellement la consommation de lactose, la production de lactase peut être rétablie à un niveau adéquat.

### Et qu'en est-il de l'allergie au lait?

Il est important de noter que l'intolérance au lactose n'est pas synonyme de l'allergie au lait. Les personnes qui sont allergiques au lait connaissent une réaction négative à au moins un type de protéines lactières, telles que la caséine. L'allergie au lait est moins courante que l'intolérance au lactose. Une exposition à ces protéines déclenche des symptômes comme de l'urticaire, des démangeaisons, des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des crampes abdominales, un larmolement, un écoulement nasal, des problèmes des voies respiratoires supérieures, et même l'anaphylaxie. Il ne faut qu'une très petite quantité d'un produit laitier pour provoquer une réaction chez ceux qui ont une allergie au lait, tandis que les personnes intolérantes au lactose peuvent souvent tolérer une certaine quantité de produits laitiers et ne sont pas susceptibles de souffrir d'anaphylaxie.

### Prévalence

Il est difficile d'obtenir des chiffres exacts sur la prévalence de l'intolérance au lactose puisque la plupart des statistiques proviennent de données déclarées par les gens. Les estimations situent le taux mondial d'intolérance au lactose à environ 65 à 70 %. Cependant, les taux varient considérablement en fonction de l'ethnie, avec seulement 5 % des Européens du Nord et jusqu'à 90 % des Asiatiques de l'Est présentant une intolérance au lactose. Dans l'ensemble, l'intolérance au lactose est moins courante chez les personnes d'origine européenne et plus

## Différences entre l'intolérance au lactose et l'allergie au lait

	Intolérance au lactose	Allergie au lait
Cause	insuffisance de lactase, une enzyme nécessaire pour métaboliser le sucre du lait (lactose)	réaction allergique aux protéines du lait
Symptômes	diarrhée, gaz, ballonnements, douleur abdominale, perte de poids chez les enfants	symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, crampes abdominales), urticaire, démangeaisons, nausées, larmoiement, écoulement nasal, respiration sifflante, toux, anaphylaxie
Commentaires	consommation de petites quantités de produits laitiers souvent non problématique; consommation accrue de produits laitiers possible en ajoutant de la lactase au régime alimentaire	tous les produits laitiers et tout produit contenant des ingrédients laitiers doivent être évités

courante chez les personnes d'origine africaine, hispanique ou asiatique.

### Symptômes/Complications

Les personnes intolérantes au lactose sont incapables de décomposer le lactose ingéré en ses sucres simples absorbables (galactose et glucose). Les molécules de lactose s'acheminent plutôt à travers le tractus gastro-intestinal, occasionnant des symptômes inconfortables. Ceux-ci peuvent comprendre une douleur abdominale, des ballonnements, des crampes abdominales, des bruits de gargouillement dans le tube digestif (borborygme), des gaz (flatulence) et de la diarrhée, pouvant entraîner une perte de poids chez les enfants. Les symptômes se manifestent généralement dans l'espace de trente minutes à deux heures suivant la consommation d'aliments contenant du lactose.

La gravité des symptômes varie grandement d'une personne à l'autre. Chez certains, la consommation d'une très petite portion d'un aliment contenant du lactose provoque des symptômes, tandis que chez d'autres, des portions modérées peuvent être tolérées avant l'apparition de symptômes.

### Diagnostic

La façon la plus simple pour votre médecin de déterminer si vous souffrez d'une intolérance au lactose est par l'entremise d'une série de questions portant sur vos symptômes, suivie par un régime d'élimination par lequel vous devez éviter de consommer tout aliment contenant du lactose pendant une

courte période de temps (de quelques jours à une semaine) pour observer si vos symptômes s'atténuent. Il est cependant important d'effectuer ceci sous la surveillance de votre médecin, et non par vous-même. Il peut être dangereux d'essayer d'établir un diagnostic par vous-même puisque si vos symptômes sont le résultat d'une maladie différente ou d'un trouble différent, le fait de continuer à traiter vos symptômes en éliminant les produits laitiers peut retarder le véritable diagnostic.

Si votre médecin décide d'utiliser une méthode de dépistage plus précise, les tests suivants sont aussi disponibles :

#### Épreuve respiratoire à l'hydrogène

Nous avons mentionné plus tôt que les symptômes de l'intolérance au lactose sont déclenchés lorsque des bactéries du côlon décomposent le lactose. L'hydrogène est un des sous-produits de ce processus. L'épreuve respiratoire à l'hydrogène mesure la quantité d'hydrogène expulsé dans le souffle suivant la consommation de lactose. De grandes quantités d'hydrogène dans le souffle indiquent la présence d'une grande quantité de sucres non digérés. Il s'agit du test le plus fiable pour le diagnostic de l'intolérance au lactose.

#### Épreuve de tolérance au lactose

Dans le cadre de ce test, un liquide contenant une quantité élevée de lactose est consommé, puis un technicien mesure la glycémie (taux de sucre dans le sang). Chez une personne qui peut bien digérer le lactose, une augmentation du glucose dans le sang se produit quelques heures suivant l'ingestion du lactose qui est décomposé. L'absence d'une augmentation de la glycémie peut signifier que le corps ne décompose pas le lactose de façon efficace, signe d'une intolérance au lactose.

#### Épreuve d'acidité des selles

Ce test constitue une option chez les enfants et les nourrissons qui ne sont pas en mesure de subir les autres tests. Un technicien de laboratoire analyse les échantillons de selles pour la présence d'acide lactique ainsi que d'autres acides qui sont produits par la fermentation du lactose. La présence d'un certain taux de ces acides pourrait indiquer la possibilité d'une intolérance au lactose.

#### Tests génétiques

Des tests génétiques peuvent aussi être utilisés pour dépister la présence de gènes précis qui sont communs chez les personnes intolérantes au lactose. Cette méthode n'est cependant pas suffisante pour établir un diagnostic d'intolérance au lactose puisque les sciences génétiques en sont encore à leurs débuts.

#### Gestion

Si vous êtes intolérant au lactose, vous pourriez être en mesure de gérer vos symptômes en réduisant la consommation

d'aliments contenant du lactose. Cependant, certaines personnes estiment qu'elles se sentent mieux en évitant tous les aliments contenant du lactose. Ces derniers comprennent les produits fabriqués à partir de lait de vache et de chèvre comme le fromage, la crème-glacée et le yogourt. Étant donné que bon nombre d'aliments transformés tels que les soupes, les produits de boulangerie, les céréales, les craquelins, les bonbons, les vinaigrettes, etc. peuvent aussi contenir de petites quantités de lactose, assurez-vous de lire les étiquettes si vous êtes particulièrement sensible. La plupart des gens peuvent cependant tolérer une certaine quantité de lactose.

Il y a de nombreuses façons de diminuer les symptômes d'intolérance au lactose tout en continuant de consommer des produits laitiers, comme suit :

- 1. Produits laitiers à faible teneur en lactose.** Les produits laitiers ne contiennent pas tous la même quantité de lactose (voir le tableau). Par exemple, le mozzarella et les fromages affinés comme le cheddar, le fromage suisse, le fromage bleu et le brie contiennent très peu de lactose, et sont donc généralement facilement tolérés.
- 2. Consommation d'aliments contenant du lactose avec d'autres aliments.** En digérant d'autres aliments en même temps, la vidange gastrique ralentit et le lactose constitue une plus petite proportion de la quantité totale de nourriture consommée. Cela signifie qu'une plus petite quantité de lactase est requise dans le petit intestin à un moment donné pour décomposer le lactose.
- 3. Produits laitiers fermentés.** Les bactéries utilisées dans la production du yogourt et du kéfir produisent une enzyme qui ressemble à la lactase, facilitant la digestion de ces aliments bien qu'ils contiennent du lactose.
- 4. Suppléments d'enzyme lactase.** Il existe des suppléments qui contiennent l'enzyme lactase (p. ex. Lactaid®). La prise de lactase peu de temps avant la consommation de produits laitiers permet la décomposition du lactose en glucose et en galactose afin que votre corps puisse absorber ces sucres et éviter l'apparition de symptômes. Il existe certains produits laitiers étiquetés « sans lactose » auxquels le fabricant a ajouté du lactase pour digérer le lactose.
- 5. Augmentation graduelle de la tolérance.** Vous pourriez être en mesure d'augmenter la quantité de lactose tolérable par l'ajout graduel de produits laitiers à votre régime. Votre corps répondra en augmentant la production de lactase.

Si vous choisissez de remplacer les produits laitiers par des aliments à base de plantes, assurez-vous de vérifier le tableau des valeurs nutritives de ceux que vous aimez. Seulement les boissons de soya enrichies peuvent adéquatement remplacer le lait de vache. Les boissons de soya contiennent naturellement une teneur élevée en protéines et une variété de vitamines et minéraux, mais ce n'est que lorsqu'elles sont enrichies, que leur

profil nutritionnel ressemble à celui du lait de vache. D'autres boissons à base de plantes, telles que les boissons d'amandes, de noix de cajou et de riz sont souvent enrichies de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments. Leur teneur en protéines est cependant beaucoup plus faible que celle du lait et des boissons de soya et souvent, elles n'en contiennent presque pas.

Tous ne sont pas tenus d'exercer le même degré de vigilance. Quoique certaines personnes peuvent tolérer le fromage, le yogourt et une petite quantité de lait, d'autres pourraient avoir à limiter les produits contenant du lactose.

Les personnes atteintes d'une déficience congénitale en lactase doivent prendre bien soin d'éviter toute quantité de lactose, tandis que celles aux prises avec une déficience primaire ou secondaire en lactase peuvent habituellement tolérer des quantités plus élevées. Vous pouvez travailler avec un diététiste professionnel pour déterminer la quantité de lactose que vous pouvez confortablement tolérer afin de pouvoir profiter des bienfaits salutaires des produits laitiers. Un diététiste professionnel peut aussi s'assurer que votre régime alimentaire contient suffisamment de calcium et de vitamine D si vous choisissez d'éliminer les produits laitiers.

### Teneur en calcium et en lactose des produits laitiers communs\*

Produit laitier	Teneur en calcium (mg)	Teneur en lactose (g)
Lait de vache, 2 % M.G., 250 mL	309	12,92
Lait de chèvre entier, 250 mL	345	11,47
Yogourt, nature, 2 à 3,9 % M.G., 125 mL	194	3,25
Fromage cottage, 2 % M.G., 125 mL	133	4,62
Fromage à la crème, 50 g	49	1,60
Fromage cheddar, 50 g	360	0,12
Fromage suisse, 50 g	396	0,03
Mozzarella, 50 g	252	0,04
Fromage parmesan, 50 g	554	0,08

\*Santé Canada

### L'Avenir

L'intolérance au lactose est une affection qui peut, chez la plupart des gens, être facilement gérée par des modifications alimentaires ou par la prise de suppléments d'enzymes. La majorité des personnes qui sont intolérantes au lactose peuvent quand même consommer des aliments à base de lait.

