



# ÊTES-VOUS SÛR D'ÊTRE INTOLÉRANT AU LACTOSE ?

*Vous avez supprimé totalement le lait et les autres produits laitiers de votre alimentation car cela perturbe votre estomac ? Faites le point avec un professionnel de la santé !*



## EN SAVOIR PLUS L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE C'EST QUOI ?

- Pour digérer le lactose (un sucre naturellement présent dans le lait) notre intestin produit naturellement une enzyme : la lactase. Son activité est au point culminant chez le nourrisson mais peut diminuer, de façon normale mais variable selon les personnes, avec l'âge.

Résultat : si la quantité de lactase est faible, la digestion du lactose peut s'avérer difficile.



## 3 QUESTIONS IMPORTANTES



### Comment puis-je savoir si je suis intolérant au lactose ?

- Parlez-en à votre médecin ! Il peut vous fournir un diagnostic objectif et définitif. Si vous avez ressenti des troubles digestifs après la consommation de lait ou d'un produit laitier, ce n'est pas forcément à cause du lactose. Il existe de nombreuses autres raisons possibles : infection alimentaire, syndrome de l'intestin irritable, intolérance à d'autres sucres que le lactose...



### Comment s'assurer d'un apport suffisant en Calcium ?

- Supprimer complètement le lait et les produits laitiers de son alimentation peut être dangereux à long terme pour votre santé osseuse. Sans produits laitiers, il est très difficile de satisfaire 100% de vos besoins quotidiens en calcium, un allié dans la prévention de l'ostéoporose.
- Parlez-en à un professionnel de la santé ! Il vous donnera un avis personnalisé pour vous assurer un apport adéquat en calcium tout en veillant à votre consommation de lactose tout au long de la journée.

Dans ce cas précis, le lactose non digéré peut entraîner des perturbations digestives gênantes et parfois douloureuses tels que flatulences, ballonnements, et des perturbations du transit.

- L'intolérance au lactose n'a rien à voir avec l'allergie aux protéines du lait de vache qui est habituellement détectée dans la petite enfance. Elle ne concerne que 2 à 6% des nourrissons et disparaît dans 2/3 des cas vers l'âge de 2 ou 3 ans. Très peu d'adultes (0,1 à 0,5%) sont allergiques aux protéines de lait de vache.



### Pourquoi puis-je manger du yaourt tout en étant intolérant au lactose ?

- Non seulement tous les produits laitiers ne sont pas pareils en termes de quantité de lactose mais quelques astuces au quotidien peuvent faciliter leur digestion en diminuant voire en supprimant les symptômes. Par exemple, consommer de petites quantités de nourriture contenant du lactose et répartir les prises sur la journée en privilégiant une consommation dans le cadre des repas.
- Le yaourt présente la particularité d'être bien toléré par les personnes qui digèrent mal le lactose. Pour cet effet, le yaourt bénéficie d'une allégation validée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA). Consommer au moins un yaourt par jour apporte une partie du calcium (15 à 20%) dont nos os ont besoin chaque jour tout au long de la vie. Pensez à alterner les variétés de yaourts nature et aux fruits pour plus de plaisir et profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels.

Fiche diffusée  
dans le cadre  
d'une communication  
réalisée par

**SYNDI**frais  
PRODUITS LAITIERS FRAIS

**Parlez à un professionnel de la santé afin de faire un diagnostic et de vous assurer un apport suffisant en calcium !**

Information compilée et fournie par « Yogurt in Nutrition »  
[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)/Twitter: @yogurtnutrition

#### Sources

Zaitlin P, Dwyer J, Gleason J.R; Mistaken Beliefs and the Facts about Milk and Dairy Foods, Nutrition today; 2013; 48(3): 135-145 - Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents; Pediatrics. 2006;118(3):1279-86 - Wilt TJ et al. Lactose intolerance and health. Evid Rep Technol Assess (Full Rep) 2010;(192):1-410. - Martini MC et al. Lactose digestion from flavored and frozen yogurts, ice milk, and ice cream by lactase-deficient persons. Am J Clin Nutr; 1987;46(4):636-40. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. EFSA Journal 2010;8(10):1763.