

LE YAOURT : UNE SOLUTION À L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Plus de 25 années de recherche ont montré que le yaourt a la propriété unique de remédier à l'intolérance au lactose et de permettre ainsi à tout un chacun de profiter des avantages des produits laitiers sans souffrir des symptômes associés à ce problème.

► Voici 5 choses que vous devez savoir sur le yaourt et l'intolérance au lactose. Des faits issus des conclusions scientifiques présentées lors du **1st Global Summit on the Health Effects of Yogurt**, organisé à Boston, aux Etats-Unis⁽¹⁾.

1. MAUVAISE DIGESTION DES PRODUITS LAITIERS ?



Une personne intolérante au lactose ne peut pas digérer le lactose naturellement présent dans le lait et d'autres produits laitiers. Cette intolérance est due à une sécrétion insuffisante de lactase, une enzyme sécrétée par l'intestin grêle.

2. LES BACTÉRIES VIVANTES ET SPÉCIFIQUES AU YAOURT EXPLIQUENT L'EFFET DE CELUI-CI SUR LA DIGESTION DU LACTOSE

Les bactéries du yaourt sont riches en lactase. Elles traversent l'estomac et, arrivées dans l'intestin grêle, participent à la digestion du lactose.



3. VOUS ÊTES MOINS INTOLÉRANT AU LACTOSE QUE VOUS NE LE PENSEZ

La majorité des adultes et des adolescents chez qui une intolérance au lactose a été diagnostiquée peuvent tolérer jusqu'à 12 g de lactose en une seule dose de produit laitier sans symptôme ou avec des symptômes mineurs. La tolérance est encore plus élevée lorsque la consommation de lactose est répartie sur toute la journée^(2,3,4).



4. LE YAOURT FRAIS, LE MEILLEUR ALLIÉ

→ **100 millions** de bactéries vivantes/g

Un yaourt UHT ou longue conservation a été traité, après fabrication, pour lui garantir une longue durée de vie et de conservation à température ambiante. Mais ce processus tue les bonnes bactéries et le yaourt perd sa propriété permettant de faciliter la digestion du lactose.

5. LE YAOURT BÉNÉFICIE DE SA PROPRE ALLÉGATION DE SANTÉ EN EUROPE

«Les bactéries vivantes présentes dans le yaourt ou le lait fermenté améliorent la digestion du lactose contenu dans le produit chez les personnes qui digèrent mal le lactose.»



Sur base de plusieurs études chez l'homme, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a affirmé l'existence d'un lien de cause à effet entre la consommation de bactéries vivantes présentes dans le yaourt et l'amélioration de la digestion du lactose chez les individus souffrant d'intolérance au lactose⁽⁵⁾.