

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Les réponses clés pour les patients



EN BREF

- L'intolérance au lactose peut résulter d'un phénomène physiologique. L'activité de la lactase diminue de l'enfance à l'âge adulte, ce qui peut aboutir à un déficit. Cette intolérance concerne presque les ¼ de la population mondiale avec une fréquence variable selon la géographie (pays et régions) et l'âge de l'individu.
- La déficience en lactase crée une maldigestion du lactose, qui conduit souvent à une éviction totale ou partielle du lait et des produits laitiers, qui n'est pas toujours justifiée. Cela peut entraîner une difficulté supplémentaire à satisfaire les besoins en calcium de l'enfant ou de l'adulte et mettre un jeu leur santé osseuse.



VOS PATIENTS EN PARLENT...

1 L'AUTODIAGNOSTIC → Poser un diagnostic objectif et définitif.

C'est quoi l'intolérance au lactose ?

La synthèse de la lactase, l'enzyme qui digère le lactose (sucre naturellement présent dans le lait et les produits laitiers), a tendance à décliner avec l'âge. L'organisme n'est plus en mesure d'hydrolyser la totalité du lactose. Il s'ensuit une malabsorption du lactose qui est fermenté au niveau du colon et causant la production d'acides organiques et de gaz.

Quels sont les symptômes ?

Les désordres digestifs peuvent être plus ou moins importants, en fonction de l'activité de la lactase résiduelle et des quantités de lactose consommées : ballonnements, flatulences, crampes, douleurs abdominales, diarrhée, nausées...

Comment réagir face à l'autodiagnostic ?

Le plus souvent, cet autodiagnostic est posé sur l'apparition des symptômes suite à l'ingestion de produits laitiers, en particulier de lait. Pourtant, ce diagnostic est souvent erroné car de multiples raisons peuvent être à l'origine de symptômes similaires (par exemple, des infections virales ou bactériennes, une infection urinaire, le syndrome du colon irritable...). Malheureusement, cette erreur conduit alors à l'éviction des produits laitiers avec un risque accru de ne pas couvrir adéquatement ses besoins en calcium. Une première approche consiste à retirer de l'alimentation durant deux semaines tous les produits contenant du lactose afin de vérifier si les symptômes disparaissent. Ensuite, vous pouvez conseiller à votre patient de réintroduire modérément de petites quantités de produits laitiers (yaourt, fromages) afin de voir si les symptômes réapparaissent. Dans la plupart des cas, on constate une diminution des symptômes après quelques jours.

- Contrairement aux idées reçues, la consommation de produits laitiers peut être maintenue, moyennant quelques règles hygiéno-diététiques. Ajouter des produits laitiers, yaourts inclus, à son régime alimentaire, améliore la qualité de celui-ci et diminue les déficits nutritionnels.
- Le yaourt présente la particularité d'être bien toléré par les personnes digérant mal le lactose. Il leur permet de bénéficier de tous les avantages nutritionnels du lait. C'est donc une alternative utile pour aider à couvrir les besoins journaliers en calcium et contribuer ainsi à la prévention de l'ostéoporose. C'est pourquoi la consommation régulière d'au moins une portion de yaourt par jour est vivement recommandée. Pourquoi le yaourt ? Il améliore la digestion du lactose grâce à ses ferments vivants spécifiques (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*), qui restent actifs tout au long du tractus digestif. En outre, sa consistance plus épaisse que le lait, laisse plus de temps à la lactase résiduelle de l'individu d'agir.

Info +

Une étude en double aveugle a montré que plus de la moitié des intolérants au lactose ont signalé des symptômes gastro-intestinaux aussi bien après la consommation d'un lait sans lactose que d'un lait avec 7 g de lactose, ce qui indique que certains individus peuvent attribuer à tort leurs symptômes à l'intolérance au lactose.

Si les symptômes persistent, seuls 2 tests peuvent confirmer le diagnostic de façon objective :

1- Le test respiratoire à l'hydrogène

Il évalue la présence d'hydrogène dans l'air expiré par le patient avant et après l'ingestion de 50g de lactose en solution. Le lactose non digéré dans l'intestin grêle se transforme en gaz sous l'action des bactéries coliques, dont l'hydrogène. Cet hydrogène passe ensuite dans la circulation sanguine pour rejoindre les poumons d'où il est exhalé en même temps que l'air. Plus le niveau d'hydrogène dans l'air expiré est élevé, moins performante est la digestion du lactose dans l'intestin grêle et donc moins efficace est la capacité de production de lactase par l'organisme.

2- Le test de tolérance au lactose

Il mesure le taux de glucose dans le sang après ingestion d'une quantité déterminée de lactose. Rappelons que la lactase scinde le lactose en glucose et en galactose, ce dernier étant transformé à son tour en glucose. Le glucose pénètre dans le sang et élève (taux du sucre sanguin) du patient. En cas de digestion imparfaite du lactose, le taux de sucre sanguin n'augmente pas.

Sources

Jimenez Ortega AI et al; Nutritional problems related to calcium intake in children with lactose intolerance; *Ann Nutr Metab*; 2013; 63 (suppl 1): 757
Zaitlin P, Dwyer J, Gleason J.R; Mistaken Beliefs and the Facts about Milk and Dairy Foods, *Nutrition today*; 2013; 48(3): 135-145
Etude nationale nutrition santé (ENNS). 2006. Available at: http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=3481. Accessed May 2012.
Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans (DGAC). 2010. Available at: <http://www.cnpp.usda.gov/dgas2010-dgacreport.htm>. Accessed May 2012.

Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents *Pediatrics*. 2006;118(3):1279-86.
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.
De Vrese M et al. Probiotic-compensation for lactase insufficiency. *Am J Clin Nutr*. 2001;73(2Suppl):421S-429.



INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Les réponses clés pour les patients

2 MAINTENIR LES APPORTS EN CALCIUM →

Conseils pratiques pour concilier

« apports en calcium » et « – intolérance au lactose ».

- Préférer les produits laitiers pauvres en lactose comme les fromages à pâte dure ou les produits mieux tolérés comme les yaourts. Le lactose a été éliminé au cours de l'égouttage, pendant la fabrication des fromages affinés ou sa digestion est facilitée par les ferments lactiques vivants spécifiques présents dans le yaourt.
- Consommer de préférence le laitage dans le cadre d'un repas ou d'une collation ou l'intégrer dans une recette. L'association à des aliments qui ralentissent la vidange gastrique, tels que les aliments gras ou riches en fibres, peuvent aider la digestion et réduire les symptômes.
- Espacer les prises sur la journée peut permettre d'augmenter les quantités consommées.

Une enquête en double aveugle a révélé que des intolérants au lactose peuvent consommer 2 tasses de lait par jour (une au petit-déjeuner et une au dîner).

- Éviter le lait à jeun et préférer au choix le lait entier, chocolaté ou délactosé mieux digérés que les laits écrémés ou ½ écrémés. Et opter pourquoi pas en dernière alternative pour des jus végétaux enrichis en calcium ou des enzymes à consommer sous forme de compléments alimentaires permettant la digestion du lactose.
- Enfin, pour les personnes qui ne supportent vraiment pas le lait, elles ne risqueront rien si elles consomment moins de 12g de lactose par repas (soit l'équivalent de 250ml de lait). Des études ont indiqué que la plupart des intolérants au lactose peuvent tolérer des quantités modérées de lactose sans souffrir des symptômes gastro-intestinaux..

3 INTERESSE PAR LE YAOURT →

Rappeler au patient que le yaourt est digestible en cas d'intolérance au lactose

- Grâce à ses ferments spécifiques et sa texture plus épaisse que le lait, le yaourt est bien toléré par les personnes digérant mal le lactose. Il leur permet de bénéficier de tous les avantages nutritionnels du lait. C'est une alternative utile pour aider à couvrir les besoins journaliers en calcium et contribuer ainsi à la prévention de l'ostéoporose. C'est pourquoi la consommation régulière d'au moins un pot de yaourt par jour est vivement recommandée.

- Tous les produits laitiers en pots ne sont pas des yaourts : il est important de lire attentivement les étiquettes. Le produit doit contenir les 2 ferments spécifiques du yaourt (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*).

- Bien choisir selon les besoins du patient et son moment de consommation (taux de matières grasses, contenu en sucre, nature, aux fruits, enrichis en calcium, en vitamine D, riche en protéines, à boire ou à la cuillère, etc ...).

- L'idéal est de prendre l'habitude de consommer 1 yaourt par jour en alternant yaourts natures, sucrés, aux fruits pour profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels et pour plus de plaisir encore ! Cela aide à atteindre les 3 produits laitiers minimum recommandés par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Info +

Le bénéfice des ferments du yaourt a été confirmé par un avis positif de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) : « Les ferments vivants du yaourt, améliorent la digestion du lactose chez les personnes qui le digèrent mal ».



POUR ALLER PLUS LOIN (POUR LE MÉDECIN)

Il existe 3 formes d'intolérance au lactose :

- L'intolérance au lactose due à un déficit en lactase congénital, est une affection très rare à caractère héréditaire. Elle est présente dès la naissance et empêche l'organisme de produire la lactase nécessaire à l'assimilation du lactose. Le seul traitement est l'éviction à vie du lactose.
- L'intolérance primaire au lactose. C'est la plus fréquente. La production de lactase diminue naturellement pour la plupart des personnes à mesure qu'elles avancent en âge (généralement entre 2 à 12 ans). Cela concerne 60 à 100% en Asie, au Moyen-Orient, dans certains pays africains et en Amérique du Nord. Et seulement 2 à 30% en Europe du Nord, en Inde, et chez plusieurs groupes ethniques africains.
- L'intolérance secondaire au lactose peut se présenter après certains troubles gastro-intestinaux.

Elle peut apparaître après la survenue du syndrome du côlon irritable, de la maladie de Crohn, ou plus couramment d'une gastro-entérite virale. Généralement, l'intolérance secondaire au lactose n'est que temporaire mais les symptômes peuvent persister pendant 1 an.

• Qu'en est-il de l'allergie?

Il ne faut pas confondre l'intolérance au lactose et l'allergie aux protéines du lait de vache. L'allergie aux protéines du lait de vache est une réponse immunitaire à une infime quantité de protéines de lait de vache, et 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. En France, elle concerne 0,6% des enfants de moins de 15 ans (et arrive loin derrière les allergies aux œufs ou à l'arachide). Très peu d'adultes (0,1 à 0,5%) sont allergiques au lait. Les symptômes sont que principalement digestifs et peuvent être accompagnés aussi, selon les personnes, par personnes, par exemple de douleurs musculaires ou articulaires, de maux de tête, de nausées, de léthargie, d'acné, de maux de gorge.

Sources

Miller GD et al. The importance of meeting calcium needs with foods. J Am Coll Nutr. 2001;20(2 Suppl):168S-185S. Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available at: www.dietaryguidelines.gov.
Wilton JM. Yoghurt a top health food. Blackwell Scientific Publication. 2004; pp. 36-44.
EFSA Journal. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. 2010;8(10):1763-80.
EFSA Journal. Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. 2010;8(9):1777-805.

Wilt TJ et al. Lactose intolerance and health. Evid Rep Technol Assess (Full Rep). 2010;192:1-410.
National Nutrient Database for Standard Reference. Available at: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>. Accessed May 2012.
Di Stefano M et al. Lactose malabsorption and intolerance and peak bone mass. Gastroenterology. 2002;122(7):1793-9.

