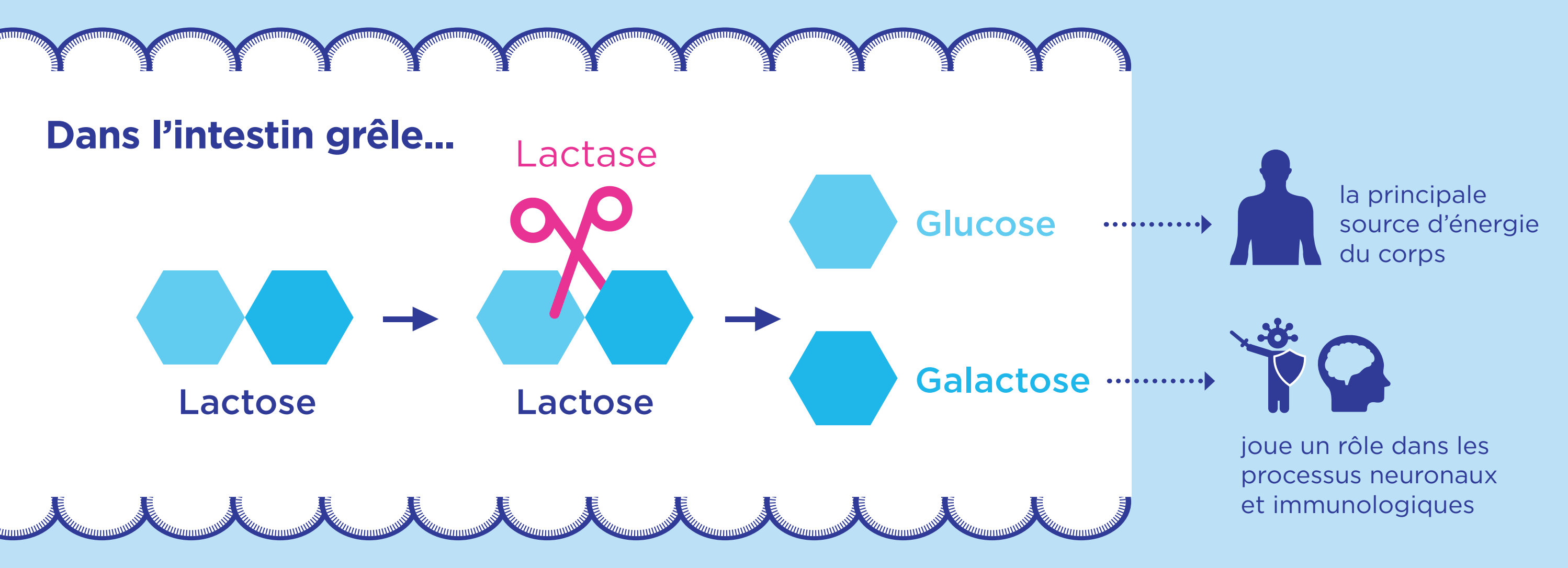
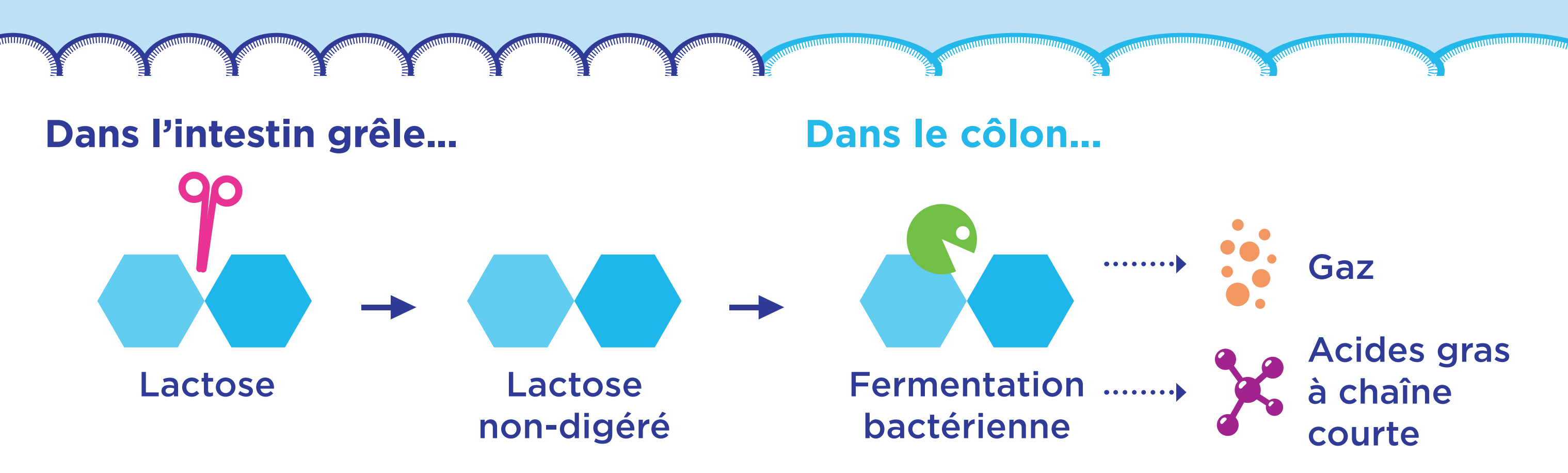
LE LACTOSE EST LE SUCRE NATURELLEMENT PRÉSENT DANS LES PRODUITS LAITIERS

Lait nature	**Yaourt** nature	**Fromages à pâte dures** à faible teneur en matières grasses, comme le cheddar
12 g de lactose (1 tasse - 8 oz - 250 mL)	5 g de lactose (4,4 oz - 125 g)	traces de lactose (1,6 oz - 45 g)

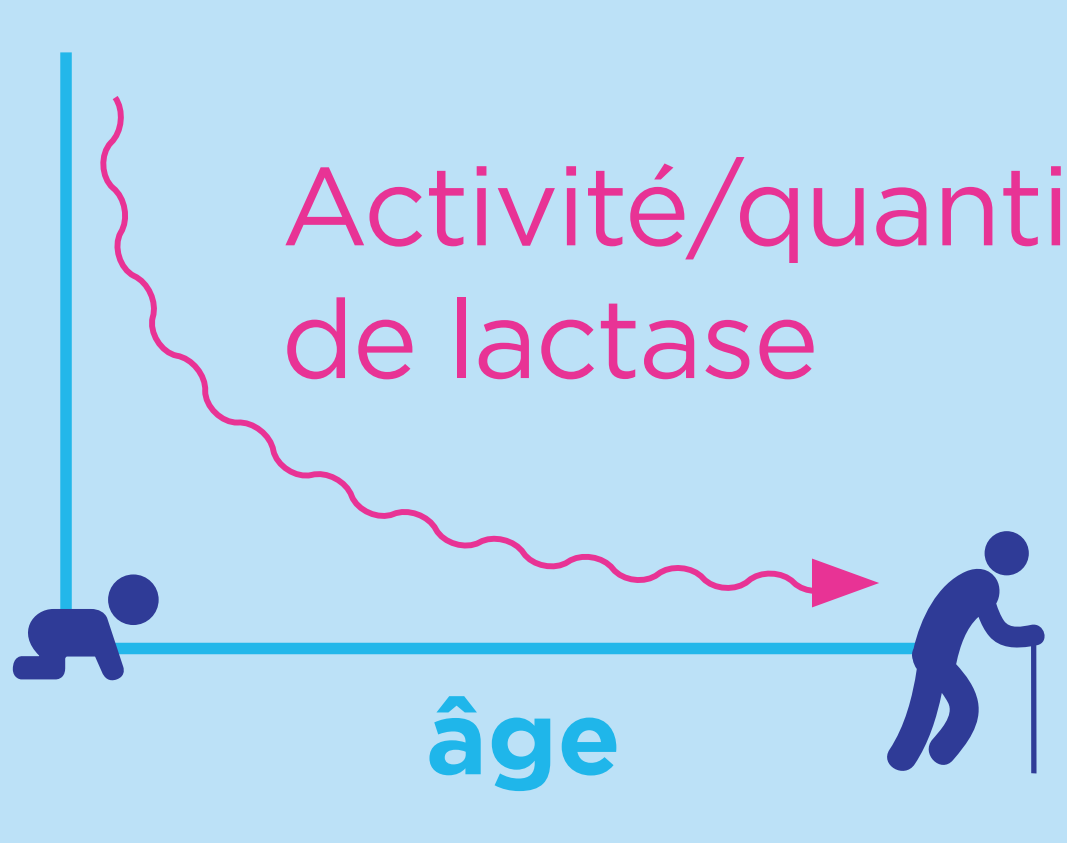
LA LACTASE EST UNE ENZYME QUI HABITUELLEMENT FRACTIONNE LE LACTOSE EN 2 SUCRES DISTINCTS : LE GLUCOSE ET LE GALACTOSE


Dans l'intestin grêle...
Lactase
Lactose
Lactose
Glucose
Galactose
la principale source d'énergie du corps
joue un rôle dans les processus neuronaux et immunologiques

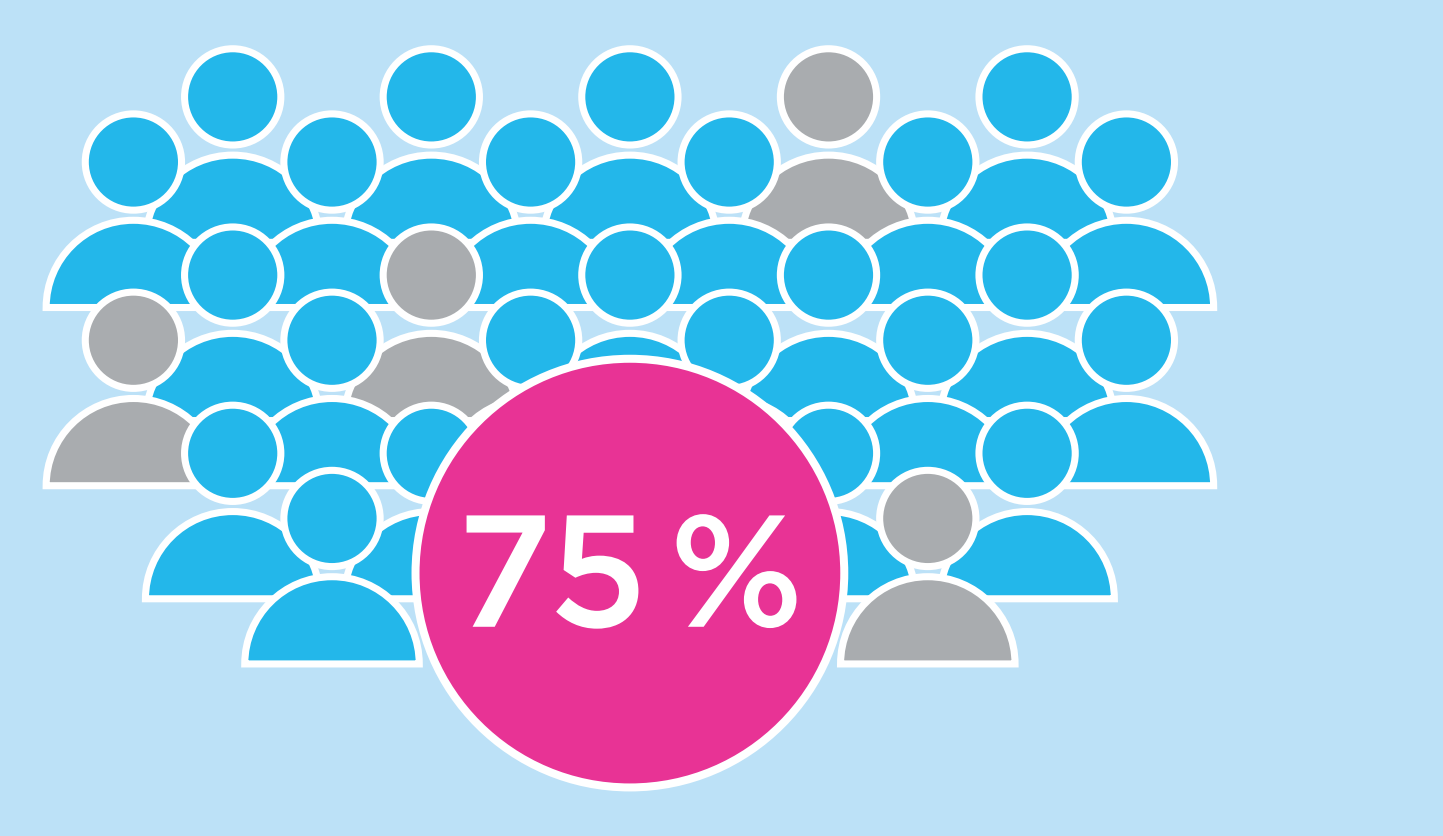
LA MALDIGESTION DU LACTOSE C'EST LA DIFFICULTÉ À DIGÉRER LE LACTOSE



LA MALDIGESTION DU LACTOSE EST DUE À LA DIMINUTION NORMALE DE L'ACTIVITÉ/LA QUANTITÉ DE LACTASE



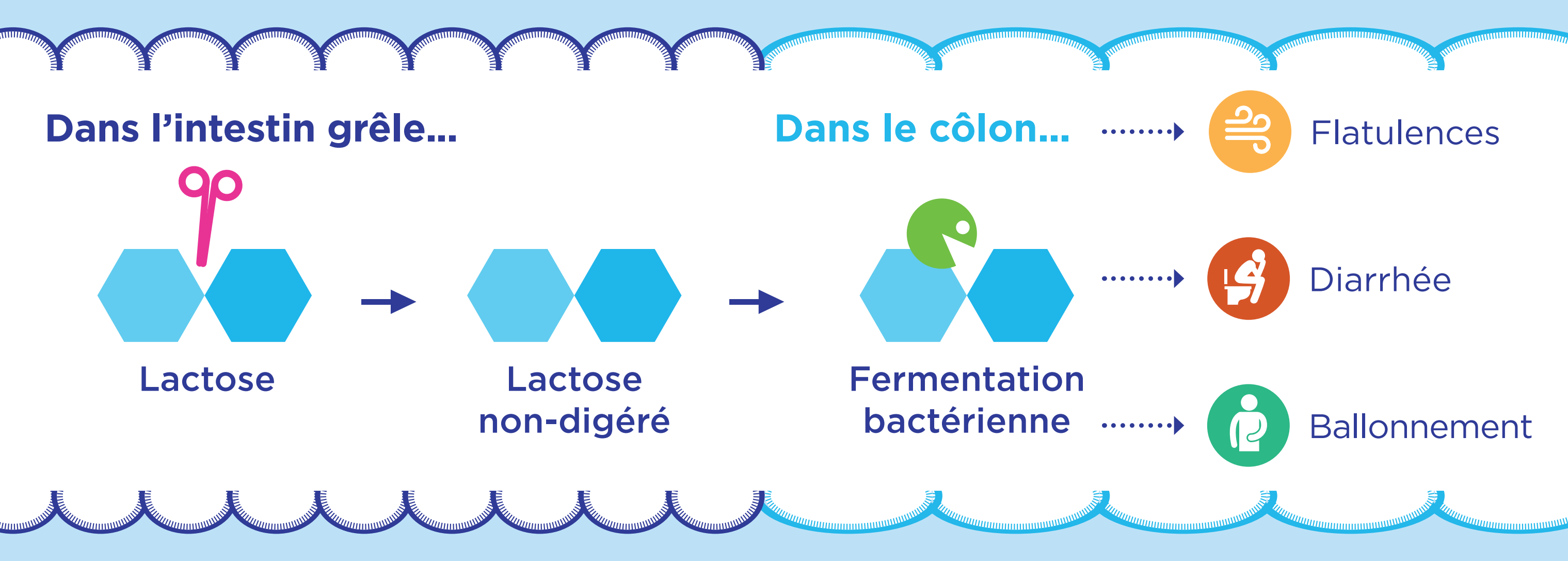
Il s'agit d'un phénomène physiologique



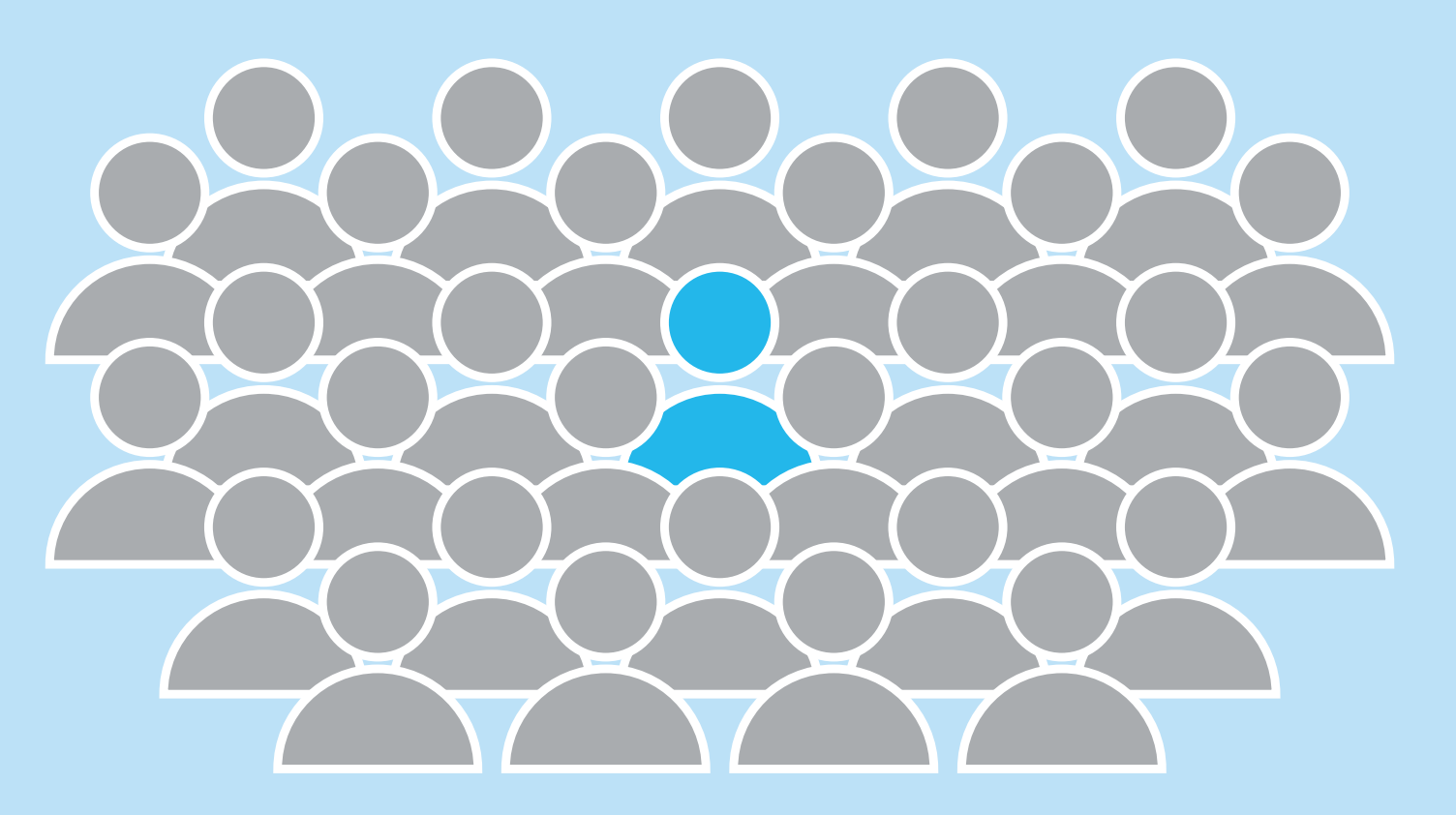
DE LA POPULATION MONDIALE

Szilagyi (2015)

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE EST UNE MALDIGESTION DU LACTOSE ASSOCIÉE À DES SYMPTÔMES



L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE NE TOUCHE QUE TRÈS PEU DE PERSONNES



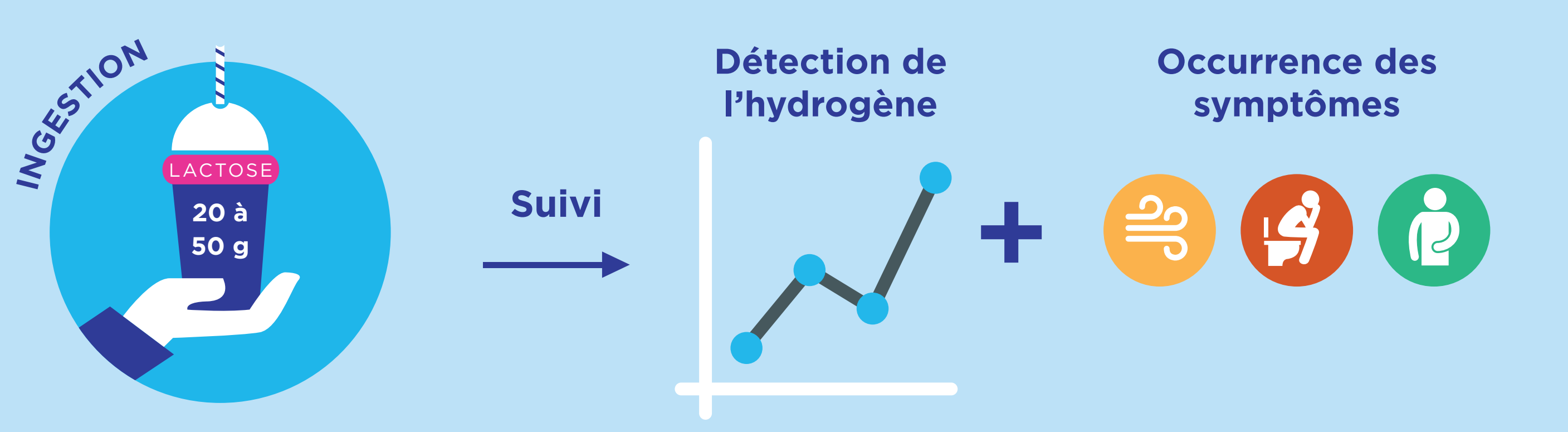
2 %

DE LA POPULATION MONDIALE

Hermans (1997)

COMMENT ÊTRE CERTAIN QUE VOUS ÊTES INTOLÉRANT AU LACTOSE ?

CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN. LE DIAGNOSTIC NE PEUT ÊTRE ÉTABLI QUE SOUS CONTRÔLE MÉDICAL, EN UTILISANT LE TEST RESPIRATOIRE À L'HYDROGÈNE EXPIRÉ



ATTENTION À L'AUTO-DIAGNOSTIC !

1

PLUS DE 50 % SONT FAUX !

L'autodiagnostic est associé à plus de symptômes et à une mauvaise qualité de vie perçue

2

Ces symptômes ne sont pas spécifiques à l'intolérance au lactose

Facteurs psychologiques (anxiété somatique, stress et dépression)

Problèmes digestifs (maladie de Crohn et colite ulcéreuse)

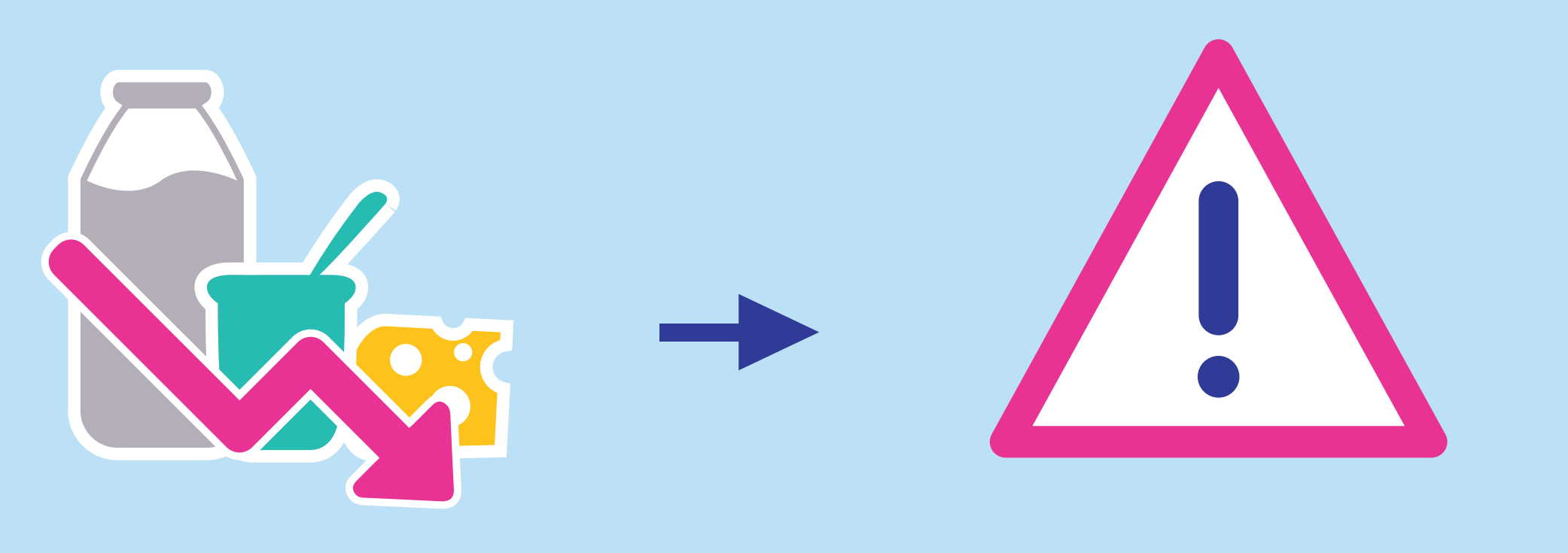
→

- Flatulences
- Diarrhée
- Ballonnement

3

Intolérance au lactose ≠ Allergie aux protéines de lait de vache

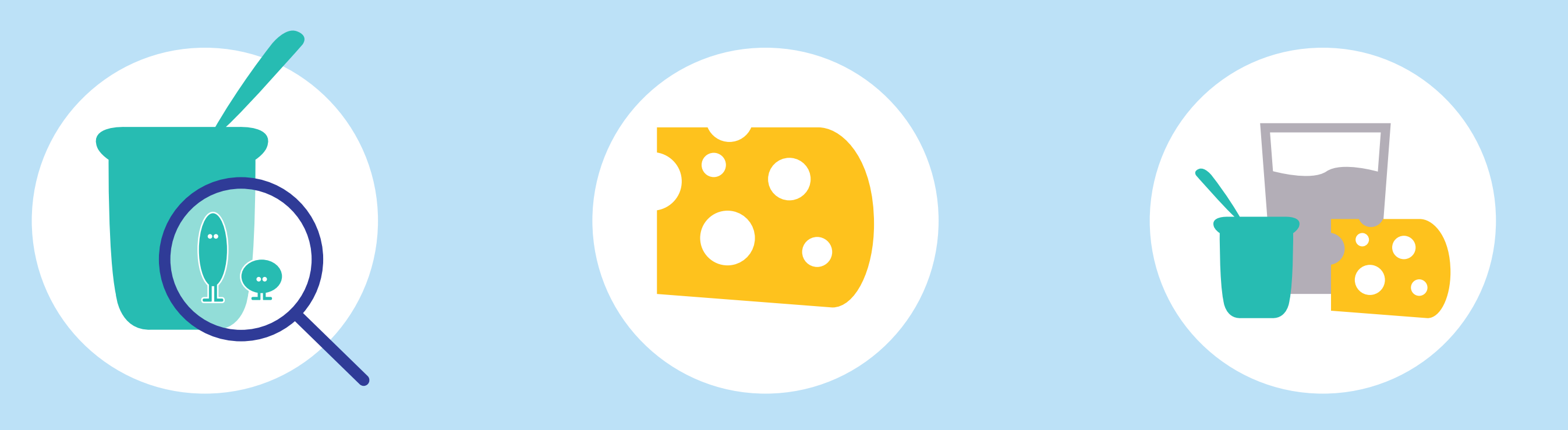
IL EST INUTILE DE SUPPRIMER LES PRODUITS LAITIERS



Limiter ou supprimer les produits laitiers → Risque de carences nutritionnelles

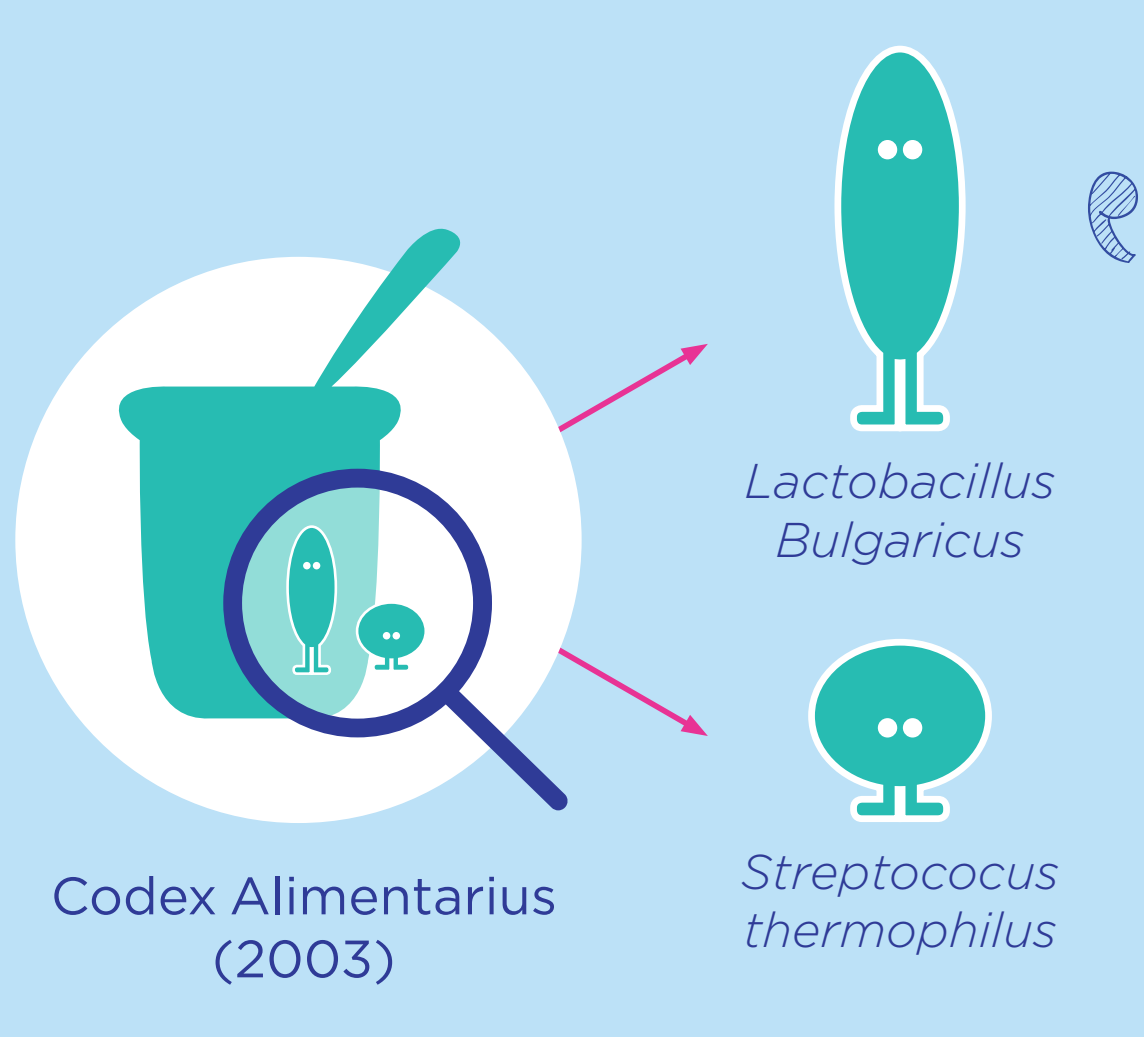
IL SUFFIT D'ADAPTER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Éviter les excès est une règle d'or qui reste valable pour les personnes digérant mal le lactose et les intolérants au lactose



Les bactéries vivantes dans le yaourt aident à digérer le lactose	Les fromages durs contiennent peu voire pas de lactose	Consommez des aliments contenant de petites quantités de lactose tout au long de la journée
	comme le cheddar, le provolone, la mozzarella, etc.	

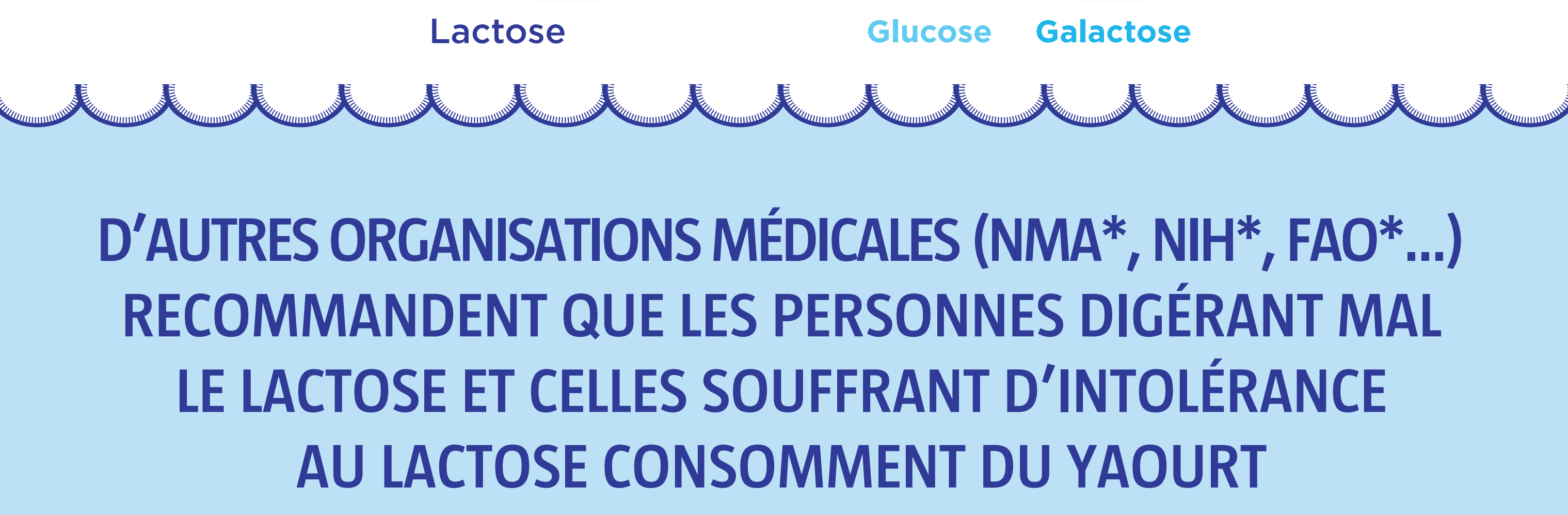
L'EFSA A CONFIRMÉ : LE YAOURT AMÉLIORE LA DIGESTION DU LACTOSE



Codex Alimentarius (2003)

> Les ferments vivants du yaourt améliorent la digestion du lactose présent dans le yaourt, chez les personnes qui digère mal le lactose

Au moins 10^8 bactéries par gramme !



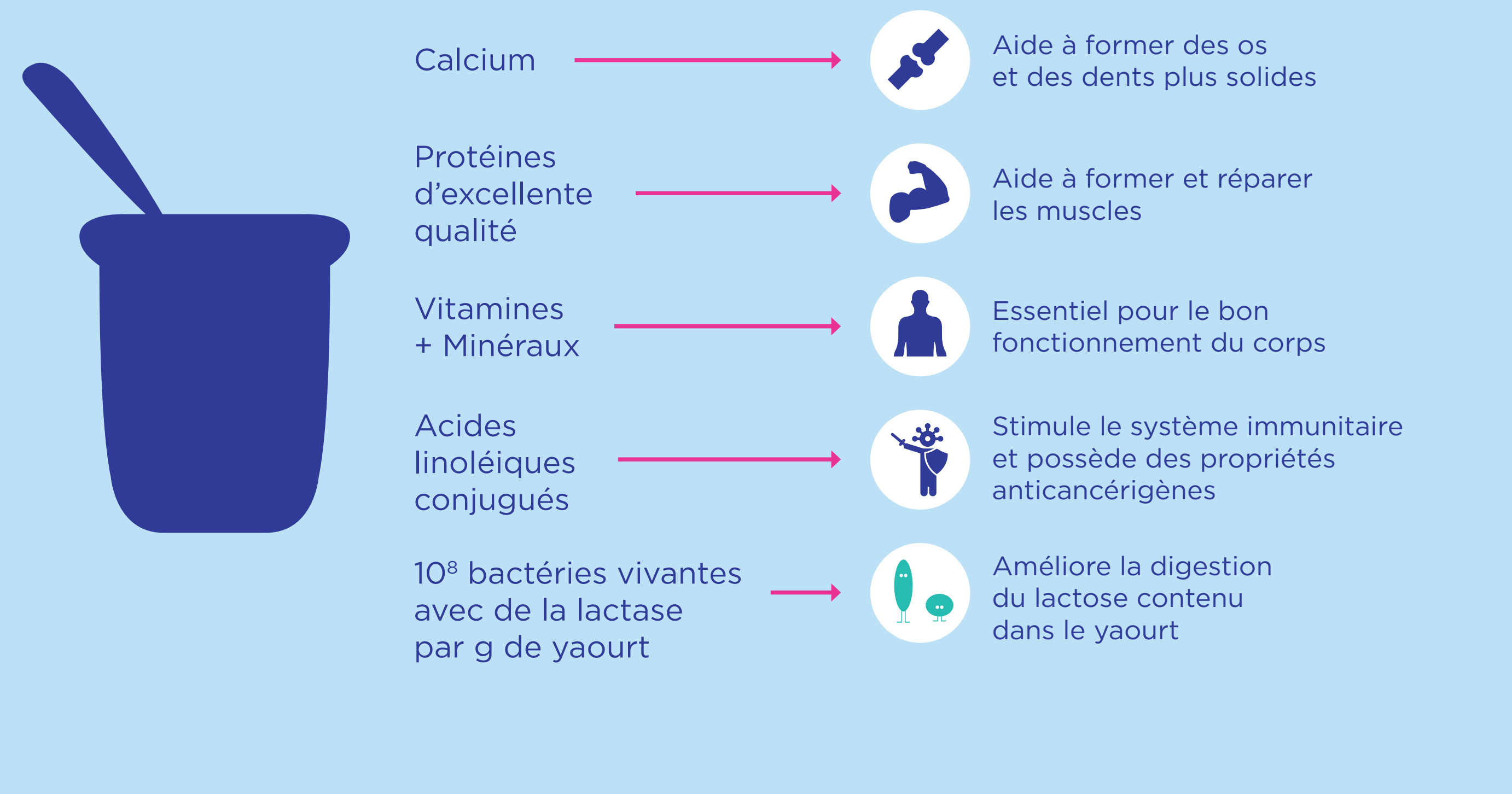
Le yaourt améliore la digestion du lactose

D'AUTRES ORGANISATIONS MÉDICALES (NMA*, NIH*, FAO*...) RECOMMANDENT QUE LES PERSONNES DIGÉRANT MAL LE LACTOSE ET CELLES SOUFFRANT D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE CONSOMMENT DU YAOURT

La WGO* a fait une déclaration similaire pour la consommation de produits laitiers fermentés contenant des probiotiques, avec des bénéfices avérés sur la santé digestive.

*WGO (de l'anglais World Gastroenterology Organization, Organisation mondiale de gastroentérologie), NMA (de l'anglais National Medical Association, Association médicale nationale), NIH (de l'anglais National Institutes of Health [Instituts américains de la Santé], organisme du Ministère de la santé et des services sociaux des États-Unis), l'EFSA (de l'anglais European Food Safety Agency, Autorité européenne de sécurité des aliments) et la FAO (de l'anglais Food and Agriculture Organization of the United Nations, Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture)

LE YAOURT EST ÉGALEMENT UN ALIMENT RICHE EN NUTRIMENTS



Calcium	Aide à former des os et des dents plus solides
Protéines d'excellente qualité	Aide à former et réparer les muscles
Vitamines + Minéraux	Essentiel pour le bon fonctionnement du corps
Acides linoléiques conjugués	Stimule le système immunitaire et possède des propriétés anticancérigènes
10^8 bactéries vivantes avec de la lactase par g de yaourt	Améliore la digestion du lactose contenu dans le yaourt

Le yaourt est un **aliment adapté à tous,** et c'est une **bonne alternative pour conserver une alimentation équilibrée**.

Références :
Adolfsson O and al., Yogurt and gut function. Am J Clin Nutr 2004;80:245-56.
Bailey RK and al., Lactose intolerance and health disparities among African Americans and Hispanic Americans: an updated consensus statement. J Natl Med Assoc 2013;105:112-27.
Black RE and al., Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. Am J Clin Nutr 2002;76:675-80.
Casellas, F., Aparici, A., Pérez, M. J., & Rodriguez, P. (2016). Perception of lactose intolerance impairs health-related quality of life. European journal of clinical nutrition.
Codex Alimentarius, 2003. Codex standard for fermented milks. CODEX STAN 243-2003, 8pp.
Commission CA. Codex standard for fermented milks. Food and Agriculture Organization United Nation Roma 2003:1-5.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Ellen Muehlhoff, Anthony Bennett, Deirdre mcmahon. Food and agriculture organization of the united nations. Milk and products in human nutrition. 2013
Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. J Am Coll Nutr 2011;30:400S-9S.)
Hermans MM and al,. The relationship between lactose tolerance test results and symptoms of lactose intolerance. Am J Gastroenterol 1997;92:981-4.
Lukito W and all., From 'lactose intolerance' to 'lactose nutrition'. Asia Pac J Clin Nutr 2015;24 Suppl 1:S1-8.
Marteau, A. and Marteau, Ph. Entre intolérance au lactose et maldigestion. Cahiers de nutrition et de diététique 2005;40:20-23.
Misselwitz B and al., Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment. United European Gastroenterol J 2013;1:151-9.
Nicklas TA and al., Prevalence of Self-reported Lactose Intolerance in a Multiethnic Sample of Adults. Nutrition Today 2009;44:222-7.
Nicklas TA and al., Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. Am J Clin Nutr 2011;94:191-8.
Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. Am J Clin Nutr 2014;99:1251S-5S.
Suarez FL and al., A comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolyzed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. N Engl J Med 1995;333:1-4.
Suchy FJ, Brannon PM, Carpenter TO, et al. NIH consensus development conference statement: Lactose intolerance and health. NIH Consens State Sci Statements 2010;27:1-27.
Szilagyi A. Adult lactose digestion status and effects on disease. Can J Gastroenterol Hepatol 2015;29:149-56.
Wang and al., Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. Nutr Res 2013;33:18-26.
Webb D, Donovan SM, Meydani SN. The role of yogurt in improving the quality of the American diet and meeting dietary guidelines. Nutrition reviews 2014;72:180-9.
WGO. World Digestive Health Day. 10 global diet and lifestyle tips on how to improve digestive health. http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/events/WDHD/2012/10%20Global%20Tips/10-Global-Tips-english.pdf. May 29, 2012.
Whigham LD, Cook ME, Atkinson RL. Conjugated linoleic acid: implications for human health. Pharmacol Res 2000;42:503-10.

YOGURT IN NUTRITION
INITIATIVE FOR A BALANCED DIET

WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION · WGO ·