

Intolérance au lactose

Petit guide pratique...





Sommaire

Tout savoir sur l'intolérance au lactose	p. 4 et 5
Test : êtes-vous intolérant au lactose ?	p. 6
L'intolérance au lactose au quotidien	
1ère partie : repérer et éviter le lactose	p. 8 à 14
2ème partie : la supplémentation en lactase	p. 15 à 18
Questions fréquentes	p. 18
Teneur en lactose des aliments courants	p. 19

Tout savoir sur l'intolérance au lactose

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

C'est l'incapacité à digérer le lactose, le glucide du lait, parce que l'organisme ne produit plus suffisamment de **lactase**.

Le terme scientifique de l'intolérance au lactose est « alactasie », qui peut être partielle (l'organisme produit peu d'enzyme lactase) ou totale (aucune production de lactase par l'organisme).

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est le sucre du lait. C'est un sucre complexe qui n'est digérable que s'il est dissocié en deux sucres simples : le glucose et le galactose.

Or c'est une enzyme, la **lactase**, produite dans l'intestin grêle qui réalise cette dissociation, rendant ainsi le lactose assimilable par le tube digestif.

Quels sont les symptômes ?

Borborygmes, douleurs abdominales, ballonnements, flatulences, diarrhées. Parfois aussi : nausées et vomissements, voire constipation et migraines.

Ces troubles apparaissent généralement entre 15 minutes et 4 heures après ingestion de lactose, parfois jusqu'à 24 heures.

Qu'est-ce que la lactase ?

La **lactase** est une enzyme produite par les mammifères et chez l'humain dans l'intestin grêle. **Sa fonction est de transformer le lactose en sucres simples, facilement digérables, et de permettre ainsi la digestion du lait.**

Durant les premières semaines de vie du bébé, l'activité de la lactase est maximale, puis elle diminue au cours de l'enfance et de l'adolescence pour atteindre, en général, un taux résiduel d'environ 5 à 10% à l'âge adulte.

Origine

Chez nos ancêtres préhistoriques, le gène de la lactase était activé à la naissance et désactivé au moment du sevrage. L'organisme cessait donc normalement de produire de la lactase dans l'enfance, comme c'est encore aujourd'hui le cas chez la majorité de nos contemporains. Personne n'était donc « tolérant au lactose » à l'âge adulte pendant la préhistoire !

Or il y a 10.000 ans, dans les régions du Caucase où l'on a commencé à pratiquer l'élevage, on s'est mis à utiliser régulièrement le lait comme nourriture. L'organisme de ces populations s'est peu à peu adapté en continuant de produire l'enzyme lactase à l'âge adulte. Ces individus sont ainsi devenus (relativement) « tolérants au lactose », et ont transmis par mutation génétique cette tolérance à leurs descendants.

La production de lactase est donc globalement marginale dans l'ensemble de la population adulte, et c'est l'intolérance au lactose qui est fidèle à la norme « naturelle ».

Le saviez-vous ?

- **Environ 75% de la population mondiale sont intolérants au lactose** : de 50 à 80% de la population d'Amérique du Sud, de 60 à 80% en Afrique noire et 95% en Asie. L'intolérance au lactose est donc "normale" à l'échelle mondiale, mais minoritaire en Europe, où, tous degrés d'intolérance confondus, les intolérants au lactose représentent environ 40% de la population. **En France, 5 millions de personnes sont gênées dans leur quotidien.**
- L'intolérance présente souvent un caractère héréditaire.
- En France, 100% des pilules contraceptives contiennent du lactose.
- La charcuterie (hors jambon) contient plus de lactose que le fromage. Le lactose est utilisé comme texturant et comme conservateur.
- Certains traitements médicaux peuvent entraîner une intolérance au lactose provisoire, voire définitive.

Quels sont les traitements ?

À ce jour, il n'existe **AUCUN TRAITEMENT CURATIF** de l'intolérance au lactose qui permettrait à un individu de réactiver sa production de lactase. Il existe néanmoins des compléments alimentaires à base de lactase qui permettent de compenser le manque de lactase. Cette supplémentation a prouvé son efficacité depuis plus de 30 ans.

Où trouve-t-on du lactose ?

Le lactose est présent dans tous les produits laitiers, y compris dans les yaourts industriels et les fromages. Il est présent dans de très nombreux produits élaborés (plats préparés, pizzas, pâtisseries, biscuits, chips aromatisées, etc.), mais aussi dans les préparations à base de viande. Il est également présent dans 20% des médicaments (comme excipient).

Test : êtes-vous intolérant au lactose ?

Plusieurs tests existent. Nous vous recommandons le **test d'éviction** (voir ci-dessous), puis, si le résultat est positif, de le confirmer avec un autre test. Dans tous les cas, consultez votre médecin ou un gastro-entérologue.

Notez bien que **scanners et IRM ne permettent pas de mettre en évidence l'intolérance au lactose.**

Test d'éviction

Il s'agit d'un test relativement simple et gratuit, à réaliser chez vous :

1ère étape : pendant 3 jours, évitez tous les produits laitiers (lait, yaourts, fromages, crèmes, etc.) ainsi que les produits contenant du lactose (charcuterie, plats préparés, chocolat, pâtisseries, sauces, vinaigrettes, etc.). Lisez attentivement les étiquettes de tout ce que vous allez absorber. Les informations contenues dans cette brochure vous aideront à ne pas vous faire piéger par du lactose "caché".

2ème étape : Après ces 3 jours, notez les changements éventuels : Avez-vous encore des maux de ventre ? Êtes-vous encore ballonné(e) ? Souffrez-vous de diarrhées ? Si vos symptômes persistent au bout de ces 3 jours, il est probable qu'ils ne sont pas dus à une intolérance au lactose. Explorez d'autres pistes !

3ème étape : Si vos symptômes ont disparu, reprenez vos habitudes alimentaires et consommez de nouveau du lactose ; vérifiez si vos symptômes sont alors de retour. Si vos problèmes digestifs réapparaissent, alors l'intolérance au lactose est probable. Parlez-en à votre médecin.

Test respiratoire

Il se déroule à l'hôpital ou en laboratoire d'analyses médicales et se pratique à jeun. Il consiste à mesurer le taux d'hydrogène expiré, avant et après absorption de 50 grammes de lactose. Une production de plus de 20 ppm d'hydrogène confirme une digestion incomplète et le diagnostic d'intolérance au lactose. Ce test prend généralement 2 heures, avec une mesure toutes les 30 minutes. Le résultat est immédiat. Test pris en charge par la Sécurité Sociale.

Test de tolérance

Après ingestion d'une quantité déterminée de lactose, la quantité de glucose dans le sang (glycémie) est mesurée par une prise de sang. Test pris en charge par la Sécurité Sociale.

Test génétique

Ce test est réalisé à partir d'une prise de sang ou d'un échantillon de salive. Il est souvent onéreux (non pris en charge par la SS) et ne permet d'identifier que les intolérances au lactose primaires, c'est-à-dire non causées par une maladie ou par un traitement médical. Nous ne recommandons pas cette méthode.

*Qui consulter ?
Où faire les tests ?*

Consultez notre site :

[*www.lactolerance.fr*](http://www.lactolerance.fr)

Vous y trouverez une liste de professionnels de santé sensibilisés à l'intolérance au lactose.

L'intolérance au lactose au quotidien



1ère partie

Repérer et éviter
le lactose

On vous dira qu'il vous "suffit" d'arrêter de consommer du lait. Facile à dire ! Évidemment, supprimer ou remplacer le lait par du lait végétal, c'est simple - mais quid des produits élaborés ? En revanche comment gérer les repas en dehors du domicile, les repas entre amis ? Voici 4 conseils pour bien gérer votre intolérance.

Parlez-en à votre médecin, diététicien, pharmacien...

Si votre intolérance est mise en évidence, pensez à en parler à votre médecin, pour éviter qu'il ne vous prescrive des médicaments qui en contiennent. Parlez-en également à votre pharmacien, afin qu'il place une alerte sur son ordinateur : deux précautions valent mieux qu'une ! Parlez-en à un diététicien, il sera votre meilleur guide pour vous aider à vous alimenter dans votre quotidien.

... et à votre entourage !

Les repas au domicile sont relativement faciles à préparer en évitant les produits lactosés et/ou en les remplaçant par des produits végétaux (crème de soja ou de coco). En revanche, pour les repas pris à l'extérieur, au restaurant ou chez vos amis, c'est plus compliqué. L'intolérance au lactose reste malheureusement peu connue et il vous faudra faire preuve de pédagogie.

Savoir lire les étiquettes

La loi oblige désormais les industriels à indiquer clairement **en gras** les allergènes présents dans leurs produits. Le lactose est indiqué sous l'appellation **Lait**.

Tous les ingrédients suivants contiennent du lactose : lait, petit lait, poudre de lait, beurre, lactosérum, lactulose, crème, lactalbumine, lactoglobuline.

Le **beurre** ne contient que des traces de lactose ; la plupart des intolérants peuvent donc en consommer sans être gênés. Attention néanmoins aux plats qui en contiennent beaucoup, comme la sauce des escargots cuisinés.

La poudre de lait est votre pire ennemi car elle contient 50 % de lactose !

"*Allégé en lactose*" ne signifie pas sans lactose : le lactose résiduel pose problème à la plupart des intolérants. Préférez les produits sans lactose.

Le saviez-vous ?

20% des médicaments contiennent du lactose (comme excipient) ; 100% des pilules contraceptives vendues en France en contiennent, tout comme les granules homéopathiques.

Au restaurant

L'affichage des allergènes est obligatoire en France depuis le 1er juillet 2015.

Que dit la loi ? Que les restaurateurs et autres commerçants de produits alimentaires doivent indiquer par écrit une liste de 14 substances allergisantes, sans que le client n'ait à en faire la demande.

Liste des 14 allergènes

- 1 - Céréales contenant du **gluten** (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et les produits à base de ces céréales
- 2 - **Crustacés** et produits à base de crustacés
- 3 - **Œufs** et produits à base d'œufs
- 4 - **Poissons** et produits à base de poissons
- 5 - **Arachide** et produits à base d'arachide
- 6 - **Soja** et produits à base de soja
- 7 - **Lait** et produits à base de lait (y compris le lactose)
- 8 - **Fruits à coque** (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistache, noix de Macadamia, noix du Queensland, et produits à base de ces fruits)
- 9 - **Céleri** et produits à base de céleri
- 10 - **Moutarde** et produits à base de moutarde
- 11 - **Graines de sésame** et produits à base de graines de sésame
- 12 - Anhydride sulfureux et **sulfites** en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre en termes de SO₂ total pour les produits proposés prêts à consommer ou reconstitués conformément aux instructions du fabricant
- 13 - **Lupin** et produits à base de lupin
- 14 - **Mollusques** et produits à base de mollusques

À savoir

Les restaurateurs ne sont pas tenus d'afficher les allergènes sur leur menu, mais doivent en établir la liste par écrit - par exemple sur une fiche bristol, qui doit signaler la présence des 14 allergènes dans les plats proposés dans le restaurant.

Un document identique doit être tenu à jour dans les cantines.

En ce qui concerne les denrées sans emballage proposées chez les commerçants (boucheries, traiteurs, etc.), l'information doit être signalée à proximité immédiate de l'aliment (étiquette, écriteau).

Pour les denrées préemballées, la liste doit être indiquée sur l'étiquetage.

En pratique

La loi est de plus en plus respectée et c'est tant mieux. Méfiez-vous néanmoins des sauces et de la charcuterie.

Pour le reste, la prudence est de rigueur et l'utilisation de gélules de lactase vivement recommandée.

"Les yaourts ne contiennent pas de lactose" : Mythe ou réalité ?

C'est faux !

On vous a affirmé que les yaourts ne contenaient pas de lactose - et pourtant, après en avoir consommé, vous avez subi les symptômes habituels de l'intolérance au lactose. Pourquoi ?

Il faut savoir que, pour des questions de goût et de texture, les industriels ajoutent à leurs recettes du **lait en poudre (= 50 % de lactose)**, du lait concentré, du lactosérum ou de la crème fraîche. Ce lactose ajouté est alors présent **en trop grande quantité dans le yaourt** pour pouvoir y être transformé en totalité par les ferments lactiques - d'où les fâcheux symptômes.



C'est vrai !

Pour fabriquer des yaourts chez soi, **il est inutile d'ajouter de la poudre de lait**. Résultat, les ferments lactiques (probiotiques) "pré-digèrent" **la totalité** du lactose en sucres simples, parfaitement assimilables par l'organisme !

Avec vos yaourts maison, régaliez-vous sans crainte, à partir de lait bio par exemple, et en y ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles (vanille, orange, etc.), vous obtiendrez de délicieux yaourts originaux.

Fabriquer ses yaourts est également écologique : pas de pot en plastique, pas d'énergie pour leur transport ni la conservation dans les magasins, le tout pour un prix de revient imbattable ! Une bonne yaourtière coûte par ailleurs 30 à 40 euros - mais interrogez votre entourage : vous trouverez sûrement quelqu'un qui sera ravi de faire de la place dans ses placards.

Du lactose dans la charcuterie ! ...

Mais pour quoi faire ?

On est souvent surpris de constater la présence de lactose dans la charcuterie... Voire franchement agacé de le découvrir après coup - quand les désagréments digestifs sont apparus ! Trouver du lait dans une pâtisserie, un biscuit, une sauce, une glace, une pizza, soit ! Mais dans un produit à base de viande ?! Cherchez l'erreur !

Les charcuteries avec lactose

- Toutes les saucisses (Knacki, Strasbourg, Francfort, Toulouse, Morteau, chipolatas, merguez, fricadelle...), le boudin blanc et le boudin noir,
- les lardons de marques distributeurs,
- les saucissons et chorizos, la mortadelle, le salami,
- les pâtés, pâtés en croûte, mousses et terrines, et certaines rillettes.

Les charcuteries sans lactose

- les jambons secs et la plupart des jambons blancs,
- les lardons des grandes marques,
- le foie gras entier,
- toute la charcuterie casher.

Les raisons

Facile à utiliser, peu sucré et peu onéreux, le lactose associé à des ferments lactiques est un texturant : il donne aux aliments une **texture compacte**.

Le lactose est aussi un agent de **conservation**.

En pratique

Au prochain apéro / barbecue, pensez à lire attentivement toutes les étiquettes. En cas de doute, on peut toujours prendre des gélules de lactase par défaut.



Des glaces sans lactose ?

Le saviez-vous : La glace est le dessert préféré des Français pendant l'été. En France, nous en consommons en moyenne 6 litres par an et par personne. Y a-t-il du lactose dans les glaces ? Ça dépend !

Les crèmes glacées

Une crème glacée est élaborée à partir de produits laitiers (lait ou crème) avec des jaunes d'œuf, des arômes et des sucres. Sa composition doit présenter au minimum 5% de matières grasses laitières. Le lactose est donc présent dans les crèmes glacées

Les glaces

Une « glace » n'est pas une « crème glacée » : c'est une crème sucrée et aromatisée servie congelée. C'est une émulsion de protéines, de matières grasses issues de matières végétales, de lait et/ou d'œufs et de sucre. Le lactose est donc parfois présent dans les glaces.

Les cornets

Ils contiennent du lactose dans la plupart des cas, préférez les pots.

Glaces à l'eau et sorbets

Les glaces à l'eau sont composées... d'eau, de jus de fruits, de sucre et de colorants. Or la méfiance doit rester de mise car, selon les marques, on y trouve régulièrement du lactose.

Le sorbet, quant à lui, est composé d'eau et de sucre, sans matière grasse (pas de crème ajoutée). Il contient au minimum 25% de fruits et/ou de légumes, cette proportion étant soumise à un contrôle et à une stricte législation. Sauf rares exceptions (vérifiez toujours la composition), il n'y a donc pas de lactose dans le sorbet.

Les glaces sans lactose

Les glaces sans lactose, au soja ou au lait de coco, en barquettes, cornets ou bâtons, commencent à faire leur apparition, notamment dans certains magasins bio sous la marque Naturattiva. Goûtez-les, vous serez très agréablement surpris !

2ème partie

La supplémentation
en lactase

Comment ça marche ?

Les intolérants au lactose ne produisent plus ou pas suffisamment de lactase, l'enzyme qui permet de le digérer. La supplémentation en lactase, sous forme de gélule, compense ce manque et améliore la digestion du lactose en diminuant ou en supprimant les symptômes de l'intolérance. Grâce à ces compléments alimentaires, la qualité de vie est ainsi considérablement améliorée.

Qui peut en prendre ?

La supplémentation orale en enzyme lactase a fait la preuve de son efficacité depuis plus de 30 ans.

La lactase peut être absorbée aussi bien par l'adulte que par l'enfant intolérants au lactose, ce qui est confirmé par des études cliniques.

La lactase Lactolérance est conditionnée sous forme de gélules sèches. Cette forme est réservée aux adultes, en raison du risque d'étouffement que présentent toutes les gélules sèches pour les jeunes enfants [préconisation officielle Afssaps].

Néanmoins, les enfants à partir de 3 ans peuvent l'utiliser, à condition d'ouvrir les gélules et de dissoudre la poudre dans un peu d'eau, avant le repas.

Précaution : en cas de grossesse ou de diabète, demandez l'avis d'un professionnel de santé. Ne pas utiliser en cas de galactosémie (maladie génétique rare).

Effets secondaires

La lactase est un produit naturel, parfaitement toléré par l'organisme et sans aucun effet indésirable.

Si vous en avez absorbé plus que nécessaire, votre organisme l'éliminera naturellement, sans conséquence.

Conseils d'utilisation

Lactolérance 4500 et 9000 se prennent juste avant l'absorption d'un aliment contenant du lactose, sans délai d'attente.

Lactolérance est efficace immédiatement, dès la première utilisation, pendant 45 minutes à 1 heure. Si le repas se prolonge, renouveler la prise.

Que signifient les chiffres 4500 FCC et 9000 FCC ?

Il s'agit d'une norme internationale qui mesure l'action des enzymes.

1000 FCC = 5 g de lactose digérable.
4500 correspond donc à 22.5 g et 9000 à 45 g.

Ces chiffres sont théoriques : mesurés *in vitro* en laboratoire, ils peuvent varier d'une personne à l'autre. Il faut donc adapter le nombre de gélules au niveau d'intolérance et en fonction de la quantité de lactose à absorber (voir le tableau des teneurs en lactose d'aliments courants en avant dernière page de ce guide).

Lactolérance 4500 est adapté aux personnes modérément intolérantes au lactose, Lactolérance 9000 aux intolérants sévères.

Lactolérance 4500, 9000 ou 1 Day : comment choisir ?

Si vous cuisinez en évitant les produits lactosés, et si vous prenez l'essentiel de vos repas à domicile, alors **Lactolérance 4500 et 9000** seront un choix idéal. Vous les utiliserez pour vos sorties au restaurant et vos dîners chez vos amis, ou pour "craquer" de temps en temps et vous offrir une pâtisserie, une crème glacée ou du chocolat. **Lactolérance 4500 (intolérance modérée) et 9000 (intolérance sévère) sont efficaces immédiatement, dès la première utilisation.**

Si vous aimez les plats préparés, ou faire la cuisine sans vous priver de crème, de fromage ou de charcuterie, si vous prenez au moins un repas par jour à l'extérieur, si vous avez une vie sociale active, tout simplement si vous ne voulez plus vous poser de question, **Lactolérance 1Day** est fait pour vous.

Sa facilité d'utilisation (1 gélule quotidienne pour une protection 24h/24), quel que soit votre niveau d'intolérance, vous permettront de profiter de vos repas sans avoir à scruter les menus à la loupe.



Nouveau ! Lactolérance 1Day

Lactolérance 1Day est une alliance unique de probiotiques spécialement sélectionnés pour leur production de lactase. **1 seule gélule quotidienne pour une protection 24h/24.**

Un temps d'adaptation d'une semaine environ est nécessaire avant d'observer les premiers résultats. Durant cette période nous recommandons d'utiliser Lactolérance 9000 à chaque consommation de lactose.

Questions fréquentes

Lactolérance est-il efficace pour les médicaments contenant du lactose ?

Oui ! Certaines personnes observent un régime strict sans lactose et utilisent Lactolérance pour éviter les effets secondaires provoqués par le lactose contenu dans leurs médicaments.

Y a-t-il une différence entre le lait maternel et les laits de vache, de chèvre, de brebis ?

Le lait maternel contient plus de lactose (60 g/litre) que le lait de vache (48 g/litre), de chèvre (48 g/litre) et de brebis (46 g/litre).

Les laits de provenance animale sont donc proches les uns des autres pour ce qui est de la teneur en lactose.

Que puis-je ingérer avec 1 gélule de Lactolérance 4500 ?

Cela dépend de votre niveau d'intolérance. En général, une gélule de Lactolérance 4500 permet d'ingérer :

- 1 verre de lait, ou
- 2 yaourts, ou
- un 1/2 camembert, ou
- 1 ou 2 crèmes glacées.

Pour des plats contenant des quantités importantes de lactose, il peut être nécessaire d'ajouter 1 à 3 gélules de Lactolérance 4500 en cas d'intolérance sévère.

Je suis allergique aux protéines de lait ; Lactolérance peut-il m'aider ?

Malheureusement non : la lactase contenue dans les produit Lactolérance facilite seulement l'assimilation du lactose, et non de la protéine de lait.

Lactolérance permet-il de manger tous les produits laitiers ?

Oui ! Lait, fromages, yaourts, pâtes à tartiner, crème fraîche, crèmes glacées, desserts, etc.

Il vous suffit d'adapter le nombre de gélules à la quantité de lactose absorbé (voir le tableau de la teneur en lactose des principaux produits lactosés).

De plus, Lactolérance est sans goût et sans sucre. Ainsi, il ne gâchera pas la saveur d'un plat salé par exemple.

Lactolérance est-il pris en charge par l'assurance maladie ?

Non. Lactolérance est un complément alimentaire et n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale.

Où Lactolérance est-il disponible ?

Lactolérance est disponible en pharmacie, dans certains magasins bio et sur notre site internet.

Les points de vente sont indiqués sur notre site :

www.lactolerance.fr

Teneur en lactose des produits laitiers

En grammes pour 100 g

Laits

Lait entier :	4,9
Lait écrémé :	4,9
Lait dé lactosé "Matin Léger" :	0,1
Lait concentré :	9,5 à 12,5
Lait de brebis :	4,3 à 4,7
Lait de chèvre :	4,0 - 5,0
Lait en poudre (écrémé) :	51
Lait en poudre (entier) :	35
Petit lait en poudre :	66

Beurre, crèmes et laits fermentés

Beurre :	0,6
Babeurre :	4,0
Crème fouettée 10% :	4,0
Crème fouettée 30% :	3,3
Crème fraîche :	2,5
Petit Suisse nature 40% :	3,3
Yaourt nature :	4,8
Yaourt nature fait maison :	0,0
Yaourt aromatisé :	3 à 4
Yaourt à boire :	4,0
Yaourt au lait de brebis :	2,2
Yaourt au lait de chèvre :	2,0
Kéfir de lait :	4,0
Desserts :	5,0
Crème (vanille, chocolat, caramel, etc...) :	6,2
Riz au lait :	4,0 et +
Crème glacée :	5,0 et +
Barre glacée :	10,8
Choux à la crème, éclair :	1,2
Flan :	1,5

Fromages

Fromage frais, fromage blanc :	2,5 à 4,1
Fromage blanc de brebis :	4,7
Cottage cheese (St Môret, Philadelphia...) :	3,5
Mozzarella :	2,5
Fromage à pâte molle (Camembert, Brie,...) :	1,0 à 2,0
Fromage à pâte mi-dure (raclette, Reblochon, Cantal...) :	0,1 à 1,0

Fromage à pâte extra-dure ou dure (Gruyère, Emmental, Gouda, Mimolette,...) :

	traces
Féta :	0,5 à 1,4
Roquefort :	2,0

Encas

Pain au chocolat :	0,7
Pâte à tartiner :	4,6
Barre chocolatée enrobée :	7,8
Biscuits & goûters fourrés au chocolat :	3,2
Biscuit sec :	0,1
Chocolat au lait :	7,2
Cookie :	3,2

Source : Crédoc

Ces chiffres sont des moyennes ; les teneurs en lactose peuvent varier en fonction des marques et du procédé de fabrication.



31 rue de Bretagne, 75003 Paris
www.lactolerance.fr