



# Nutrition et Produits Laitiers Frais

La Lettre Scientifique et Pratique de SYNDIFRAIS

N° Spécial • Juin 2015

## Intolérance au lactose

## Zoom sur l'intolérance au lactose

**L'intolérance au lactose est consécutive à un déficit enzymatique et concerne essentiellement les adultes.**

- Les produits laitiers sont tolérés, leur consommation est fonction de leur contenu variable en lactose et du seuil de tolérance de chacun.
- Les yaourts (dont le lactose est hydrolysé par les bactéries lactiques) peuvent être recommandés chez les personnes qui digèrent mal le lactose.

**À ne pas confondre avec l'allergie aux protéines de lait de vache, qui est liée à un mécanisme immunologique et qui concerne essentiellement les enfants de moins de trois ans.** Dans ce cas, le régime d'éviction est strict, interdisant tous produits laitiers ou dérivés.

### SOMMAIRE

- 1 Intolérance au lactose : déficit enzymatique
- 2 Comment diagnostiquer et traiter une intolérance au lactose ?

### Points clés

#### INTOLÉRANCE AU LACTOSE DU LAIT

##### ■ LES PERSONNES CONCERNÉES

- ➔ Principalement des adultes.

##### ■ LA CAUSE

- ➔ Déficit enzymatique : diminution de l'activité de la lactase intestinale.

##### ■ LE DIAGNOSTIC

- ➔ Le diagnostic repose sur le test de l'hydrogène expiré.

##### ■ LE RÉGIME

- ➔ Modération des quantités de lait ingérées et privilégier la consommation de yaourts et de fromages affinés. L'éviction totale est inutile et même déconseillée.

##### ■ LES SIGNES CLINIQUES

- ➔ Selon les individus et la quantité de lactose ingérée, peut entraîner des ballonnements, des gaz et des douleurs intestinales.

Directeur de la publication : Véronique Fabien-Soulé (Syndifrais)  
 Rédaction : Anne-Sophie Lubrano-Lavadera (Syndifrais)  
 Comité de relecture : Jean-Louis Bresson (MD, PhD), Brigitte Coudray (diététicienne nutritionniste), Irene Lenoir-Wijnkoop (Nutritionniste Santé Publique), Jean Fioramonti (PhD)  
 Conception graphique : Coppélia®  
 Abonnement électronique sur demande : [Cliquez ici](#).  
 Syndifrais : Organisation professionnelle française des fabricants de produits laitiers frais  
 42, rue de Châteaudun - 75314 PARIS cedex 9 - France  
 Internet : [www.syndifrais.com](http://www.syndifrais.com)

Revue de nutrition spécialisée destinée aux professionnels de santé.

Télécharger la [lettre associée sur intolérance et allergie](#).

**SYNDIFrais**  
PRODUITS LAITIERS FRAIS

#### Références :

- [1] Marteau A *et al.* Cah Nutr Diet 2005;40(HS1):20-3 ; [2] Burgain J. *et al.* Cah Nutr Diet 2012;47:201-209 ; [3] Savaiano DA *et al.* J Nutr. 2006 Apr;136(4):1107-13 ; [4] Suarez FL. *et al.* Am. J. Clin. Nutr., 1997, 65, 1502-6 ; [5] EFSA. EFSA Journal 2010;8(10):1763 ; [6] Kolars JC *et al.* N Engl J Med 1984;310(1):1-3.

# Intolérance au lactose : déficit enzymatique

L'intolérance au lactose (glucide du lait) est consécutive à un déficit enzymatique.

## Maldigestion du lactose

Le lactose est un diholoside composé de glucose et de galactose. Pour être absorbé au niveau de l'intestin grêle, le lactose doit être hydrolysé par une enzyme (la lactase) localisée dans la bordure en brosse des entérocytes (figure 1).

Normalement, l'activité de la lactase diminue au cours des premières années de l'enfance, puis se stabilise à des niveaux variables selon les individus. **Cette diminution est un phénomène physiologique normal. La non-persistence de la lactase n'est donc pas une pathologie mais une évolution physiologique normale.**

Lorsque la quantité de lactase résiduelle est insuffisante pour digérer une quantité importante de lactose, il en résulte une maldigestion du lactose (le lactose arrive intact au niveau du côlon).

La maldigestion est le plus souvent asymptomatique. Le fait d'avoir un déficit en lactase ne veut pas obligatoirement dire que l'on soit intolérant au lactose.

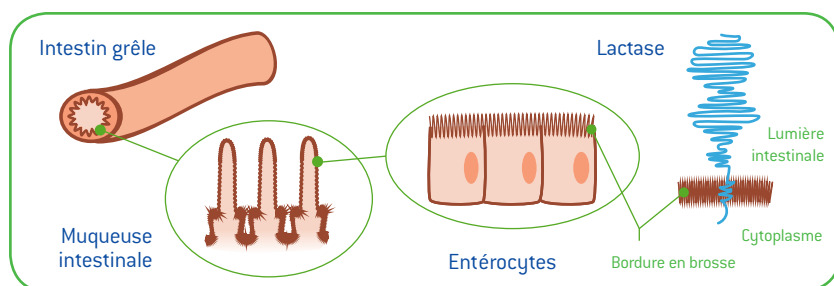


Figure 1 - Localisation de la lactase intestinale

## Intolérance au lactose

Dans certains cas, une malabsorption peut se manifester par des symptômes digestifs, c'est l'intolérance au lactose : la fraction de lactose non digéré qui parvient au côlon est fermentée par la flore colique, conduisant à la production de lactate, d'acides gras volatils et de gaz ( $H_2$ ,  $CO_2$ ) (figure 2).

L'intolérance sévère au lactose est relativement rare<sup>(1)</sup>. **Généralement, la plupart des intolérants peuvent consommer jusqu'à 12 g de lactose (équivalent à 1/4 de litre de lait) sans trouble particulier.** Certains supportent jusqu'à 50 g de lactose sans aucun symptôme alors que d'autres sont intolérants dès 3 g<sup>(1)</sup>.

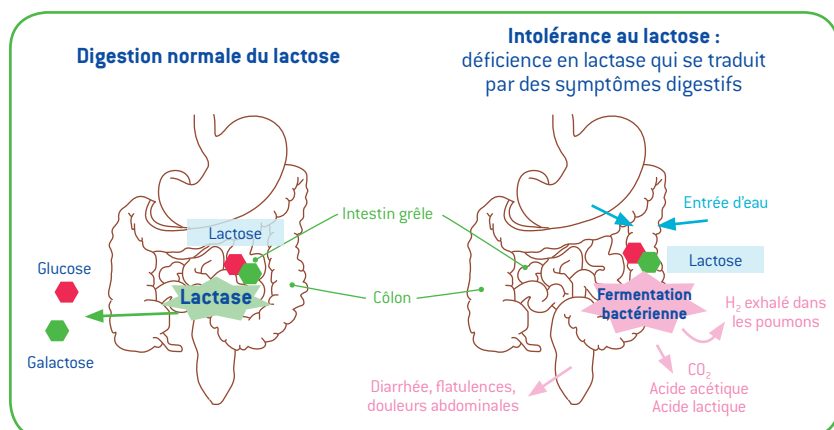


Figure 2 - Mécanismes de maldigestion du lactose (adapté de Burgain et al.<sup>(2)</sup>)

## Quelques chiffres en France

- 30 à 50 % des adultes sont malabsorbants<sup>(1)</sup>.
- Mais 80% d'entre eux digèrent bien le lactose et n'ont pas de signes d'intolérance<sup>(1)</sup>.
- Seulement 20 % des malabsorbants ont des signes d'intolérance lorsqu'ils consomment 12 g de lactose (1/4 L lait) en une prise<sup>(1)</sup>. Ces derniers représentent 5 à 10 % de la population française adulte.

## Points clés

- La lactase est une enzyme de l'enfant et la non-persistence de la lactase n'est pas une pathologie mais une évolution physiologique normale.
- Dans certains cas seulement, une malabsorption peut se manifester par des symptômes cliniques : c'est l'intolérance.

### EN PRATIQUE :

- La majorité des personnes déficientes en lactase n'a pas de symptôme d'intolérance au lait.
- L'intolérance clinique est rare et souvent constatée pour des fortes doses de lactose.



# Comment diagnostiquer et traiter une intolérance au lactose ?

Le diagnostic de l'intolérance au lactose doit être réalisé en milieu hospitalier.

## L'autodiagnostic du patient n'est pas suffisant

De nombreuses personnes présentant des troubles fonctionnels digestifs ont une activité lactasique normale, mais se plaignent d'intolérance au lait. Il s'agit probablement de problèmes d'hypersensibilité digestive aux fermentations ou d'effets psychologiques. Par exemple, la consommation d'un produit de couleur blanche sans lactose peut induire des symptômes digestifs<sup>(3)</sup>.

L'autodiagnostic du patient n'est donc pas suffisant pour conclure à une intolérance. Les avis subjectifs des personnes sur leur éventuelle intolérance au lactose s'avèrent faux dans plus de la moitié des cas<sup>(4)</sup>.

Afin de prouver que les symptômes cliniques sont bien associés à une maldigestion du lactose, il est nécessaire de pratiquer un test d'expiration de l'hydrogène. Plus le taux d'hydrogène expiré par le patient après l'ingestion de lactose est élevé, moins la digestion du lactose est efficace.

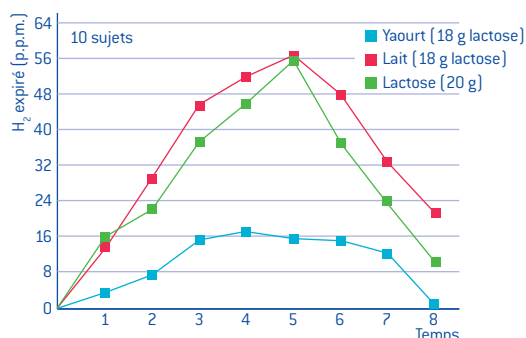
## La consommation de produits laitiers est fonction du seuil de tolérance individuel

La consommation de produits laitiers n'est pas interdite en cas d'intolérance au lactose, au contraire elle est recommandée pour ne pas s'exposer à des carences en calcium notamment<sup>(2)</sup>.

La plupart des intolérants au lactose peuvent consommer jusqu'à **12 g de lactose** (l'équivalent d'1/4 de litre de lait) sans aucun symptôme<sup>(1)</sup>. De plus, les **fromages affinés** (qui ne contiennent plus ou presque plus de lactose) et les **yaourts** peuvent être consommés.

## Le yaourt à conseiller aux personnes qui digèrent mal le lactose

Les ferments lactiques du yaourt synthétisent une lactase qui leur permet d'hydrolyser le lactose et de se nourrir à partir de ce sucre. La lactase bactérienne est inactive dans le yaourt mais devient active dans l'intestin lorsque les ferments lactiques y parviennent, notamment au niveau du duodénum où les conditions physico-chimiques s'approchent des conditions optimales du fonctionnement de l'enzyme.



➔ La consommation de yaourts n'induit pas la fermentation caractéristique de l'intolérance au lactose bien qu'ils contiennent la même quantité de lactose à volume équivalent de lait [figure 3]. Pour cet effet, le yaourt bénéficie d'une allégation validée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA)<sup>(5)</sup>.

Figure 3 - Test de l'hydrogène expiré après consommation de lactose, de lait ou de yaourt, chez des sujets qui digèrent mal le lactose<sup>(6)</sup>.

## Point clé

- De nombreuses personnes qui souffrent, ou pensent souffrir, d'intolérance au lactose ont tendance à diminuer leur consommation de produits laitiers, voire même à les supprimer. Au-delà d'une réduction des apports en calcium, ce comportement réduit également l'apport de nombreux micronutriments.

### EN PRATIQUE :

- **Symptômes cliniques :** ballonnements, diarrhées, douleurs abdominales.
- **Diagnostic clinique :** test d'expiration de l'hydrogène (accessible dans la plupart des services de gastro-entérologie).
- **Prise en charge :**
  - Modération des quantités de lait ingérées
  - Privilégier la consommation de yaourts et de fromages affinés.