

# L'avantage du yaourt dans l'intolérance au lactose

## PHYSIOPATHOLOGIE DE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

### description des signes cliniques

Constatés après la consommation de lait, ces signes peuvent être ceux de l'intolérance au lactose.



### la digestion du lactose

LE MÉCANISME ENZYMATIQUE



Le lactose est un disaccharide, pour être absorbé, il doit être clivé en glucose et galactose par une enzyme, la lactase, située à la surface des entérocytes

L'activité de la lactase diminue NORMALEMENT à l'âge adulte, c'est la non-persistance de la lactase. Cette phase est souvent asymptomatique



### l'intolérance au lactose

Une quantité de lactase insuffisante, réduit l'absorption du lactose, ce qui conduit à sa fermentation. Dans certains cas, une malabsorption peut entraîner la survenue des symptômes. C'est ce qu'on appelle l'intolérance au lactose



### Quelques chiffres en France

30-50% des adultes sont malabsorbeurs<sup>1</sup>



80% des malabsorbeurs n'ont pas de signes d'intolérance s'ils consomment en une prise 12 g de lactose<sup>1</sup>



5-10%

seulement des français présentent des signes d'intolérance lorsqu'ils consomment 12 g de lactose (250 mL de lait) en une prise<sup>1</sup>

## DIAGNOSTIQUER L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

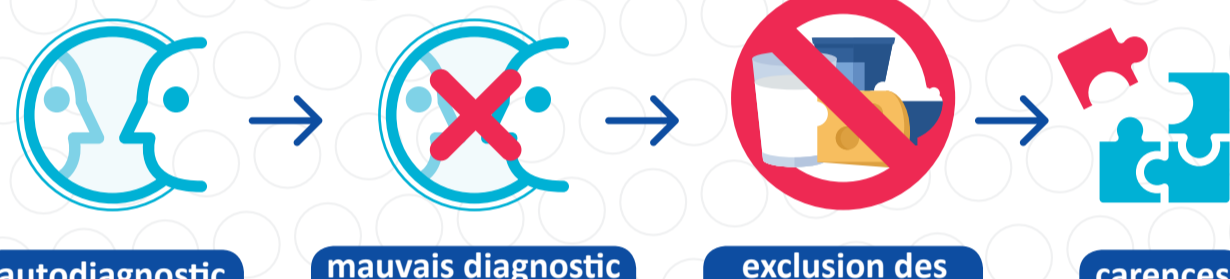
### Le test d'expiration de l'hydrogène



Le test d'expiration de l'hydrogène permet d'évaluer la fermentation et donc la maldigestion du lactose

POUR RÉALISER CE TEST, ADRESSEZ VOTRE PATIENT À UN GASTRO-ENTÉROLOGUE

### Le danger de l'autodiagnostic



**L'autodiagnostic conduit souvent à exclure les produits laitiers, entraînant un risque de carences**

**1/2** Dans plus de la moitié des cas, les avis subjectifs des personnes sur leur éventuelle intolérance au lactose s'avèrent faux !<sup>2,3</sup>

## LA PRISE EN CHARGE : RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

### Le choix du produit laitier adapté

La consommation de produits laitiers est recommandée pour éviter les carences



Si toléré, le lait peut être consommé en petite quantité, en fonction du seuil de tolérance de chacun

PRIVILÉGIER LA CONSOMMATION DE YAOURTS, DE PRODUITS LAITIERS FERMENTÉS ET DE FROMAGES AFFINÉS



### Encourager la consommation de yaourt

**13 milliards** de ferments possédant la lactase capable de digérer le lactose

calcium  
140 à 180 mg

protéines  
5 g en moy.

vitamines

80%

minéraux

125 g

Le yaourt, grâce à ses milliards de ferments, favorise la digestion du lactose qu'il contient

### L'allégation EFSA



La recommandation de la consommation de yaourt dans l'intolérance au lactose est validée par une allégation de santé européenne<sup>4</sup>

### Le saviez-vous ?

Les ferments ne digèrent pas le lactose du yaourt avant qu'il soit consommé



La lactase bactérienne est inactive dans le yaourt à pH ≈ 4 conservé à + 4°C mais devient active dans l'intestin grêle lorsque les ferments lactiques vivants y parviennent (37°C et pH ≈ 7)

### Références :

- Marteau A et al. Entre intolérance au lactose et maldigestion. Cah Nutr Diet 2005;40(HS1):20-3
- Savaiano DA et al. Lactose intolerance symptoms assessed by meta-analysis: a grain of truth that leads to exaggeration. J Nutr. 2006 Apr;136(4):1107-13.
- Suarez F.L. et al. A review 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.
- EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. EFSA Journal 2010;8(10):1763

**SYNDIFrais**  
PRODUITS LAITIERS FRAIS

www.syndifrais.com

Pour plus d'informations :

syndifrais@syndifrais.com