

Guide pour bien gérer l'intolérance au lactose

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

Le lait contient un sucre naturel appelé *lactose*. Les personnes qui souffrent d'intolérance au lactose ne produisent pas assez de *lactase* (une enzyme) pour digérer de grandes quantités de *lactose* à la fois. Lorsque la consommation de lactose excède la capacité digestive, il peut y avoir apparition de symptômes tels que des gaz, des ballonnements et des crampes. L'intolérance au lactose n'est cependant pas une allergie, et la plupart des gens peuvent consommer des produits laitiers. Après tout, aucun humain ne possède l'enzyme nécessaire à la digestion de certains sucres complexes contenus dans les légumineuses et nous en consommons quand même. Voici donc de l'information pour vous aider à venir à bout de vos symptômes.

Pas besoin de renoncer aux produits laitiers !

Généralement, il n'est pas nécessaire d'éviter les produits laitiers, qui regorgent de nutriments essentiels à votre santé. Le respect de quelques principes simples permet à la majorité des gens de consommer les portions quotidiennes de produits laitiers recommandées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sans le moindre symptôme.

Déterminez d'abord votre seuil de tolérance

Le système digestif des personnes intolérantes au lactose produit tout de même une certaine quantité de lactase. Elles peuvent donc digérer une certaine quantité de lactose. L'essentiel est de déterminer votre seuil *personnel* de tolérance. Pour ce faire, commencez par consommer de petites quantités de produits laitiers à la fois et augmentez graduellement. Vous pourrez ainsi évaluer la quantité et les types de produits laitiers que vous pouvez consommer sans inconfort.



L'importance du diagnostic médical

Les gens entendent beaucoup parler de l'intolérance au lactose. Par conséquent, ils ont souvent tendance à y attribuer, à tort, leurs malaises digestifs. D'autres affections (comme la maladie cœliaque) ou certains médicaments peuvent provoquer des malaises semblables à ceux de l'intolérance au lactose. Il en va de même pour la consommation d'aliments tels que le chou, le brocoli et les légumineuses, pour n'en nommer que quelques-uns.

Répartissez votre consommation de produits laitiers tout au long de la journée

Pour avoir des os solides et en santé, les adultes ont besoin de 1 000 à 1 200 mg de calcium par jour, selon l'âge. Le *Guide de tolérance* illustre comment consommer les produits laitiers de manière à les rendre faciles à tolérer. Vous constaterez que le fait de consommer du lait avec d'autres aliments accroît la tolérance. Le menu suggéré fournit environ 900 mg de calcium. Le reste de votre alimentation, si elle est équilibrée et conforme au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, vous fournira environ 300 mg de calcium supplémentaires.

Guide de tolérance

Suggestion

Quantité de produits laitiers

Déjeuner

Lait avec les céréales

½ tasse/125 mL

Dîner

Tranches de fromage dans un sandwich, ou fromage saupoudré sur une salade ou sur un potage

2 oz/50 g

Souper

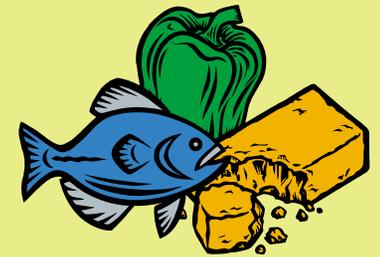
Petit verre de lait ou lait glacé pour le dessert

½ tasse/125 mL

Collation

Yogourt

¾ tasse/175 g

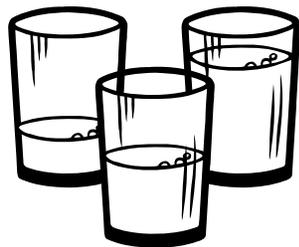


Trucs tout simples

- Essayez le yogourt. Il contient des bactéries actives qui facilitent la digestion du lactose, et il est habituellement toléré même dans les cas d'intolérance grave.
- Choisissez le fromage Mozzarella et les fromages vieillissés comme le Cheddar, le fromage Suisse, le Bleu et le Brie, car ils ne contiennent presque pas de lactose.
- Prenez du lait aux repas ou avec d'autres aliments au lieu de le consommer seul.
- Consommez le lait en plusieurs petites portions durant la journée.
- Optez pour du lait au chocolat. Il semble mieux toléré que le lait nature.
- Cuisinez avec les produits laitiers.
- Essayez le lait à teneur réduite en lactose, ou utilisez les comprimés ou les gouttes de lactase.

Flash-info

- 1 Des études indiquent que plusieurs personnes diagnostiquées intolérantes au lactose n'ont aucune difficulté à digérer les 2 à 4 portions quotidiennes recommandées de produits laitiers.
- 2 La tendance à la tolérance ou à l'intolérance au lactose est héréditaire.
- 3 Beaucoup de gens peuvent développer une bonne tolérance au lactose en consommant de petites quantités de produits laitiers à la fois.
- 4 L'intolérance au lactose peut survenir, temporairement, à la suite d'une gastro-entérite, la prise d'un médicament, un empoisonnement alimentaire, etc. Une fois la cause éliminée, l'intolérance disparaît.
- 5 La capacité à digérer le lactose est souvent accrue pendant la grossesse.
- 6 Pour plus d'information, des conseils et des recettes à base de produits laitiers, consultez :
 - www.mesproduitslaitiers.org
 - www.lait.org



Plus vous boirez de lait, plus vous pourrez en boire

Des études ont démontré que la plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent réhabituer leur système digestif à bien tolérer les produits laitiers en buvant de petites quantités de lait à la fois pendant quelques semaines, et en augmentant la dose graduellement.

En somme, il se peut que *plus* vous boirez de lait, *moins* vous serez sujet à l'intolérance au lactose. Tentez l'expérience : les résultats en valent la peine !

Augmentez votre tolérance

Commencez par boire de ¼ tasse (60 mL) à ½ tasse (125 mL) de lait aux repas, de 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines. Puis augmentez graduellement la quantité.

Ce que les recherches démontrent

Selon plusieurs études rigoureuses, la majorité des adultes diagnostiqués intolérants au lactose peuvent tolérer deux verres (2 tasses/500 mL) de lait par jour lorsque la prise est espacée durant la journée et que le lait est combiné à d'autres aliments (par exemple, un verre de lait au petit déjeuner et un autre au souper). Même les personnes ayant une intolérance importante peuvent généralement consommer un demi-verre (½ tasse/125 mL) de lait avec un repas.



À propos des étiquettes

Le lactose peut être contenu dans des aliments préparés ou dans certains médicaments. Si les termes « poudre de lait », « solides du lait », « petit-lait » et « lactosérum » figurent dans la liste des ingrédients, le produit renferme du lactose. Cependant, la teneur en lactose des aliments transformés n'est généralement pas assez élevée pour causer des problèmes. Si la teneur en lactose d'un médicament vous préoccupe, parlez-en à votre pharmacien.

Des aliments très nutritifs

Les produits laitiers constituent une part importante d'une alimentation équilibrée. Ils contiennent plus de 15 vitamines et minéraux essentiels à la santé, et sont une excellente source naturelle de calcium facile à absorber pour notre organisme.

Pourquoi ne pas se contenter d'un supplément ?

Les aliments sont complexes. Aucun supplément de vitamines ou de minéraux ne peut reproduire l'équilibre des nutriments et des autres éléments potentiellement bénéfiques présents dans les produits laitiers.

Ceux qui ne consomment pas de produits laitiers :

- sont plus prédisposés à l'ostéoporose (fragilité osseuse);
- sont plus prédisposés à l'hypertension artérielle;
- peuvent être plus exposés à certains cancers;
- sont plus sujets à des déficiences en nutriments comme le calcium, la vitamine D, la riboflavine et la vitamine B₁₂.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de 2 à 4 portions de produits laitiers par jour.

Exemples d'une portion

- 1 tasse (250 mL) de lait, de lait au chocolat ou de boisson au yogourt
- 2 oz (50 g) de fromage (la moitié d'un jeu de cartes)
- ¾ tasse de yogourt (contenant de 175 g)
- 1 tasse (250 mL) de lait glacé ou de yogourt glacé, etc.

Si vous avez tout essayé...

Si vous éprouvez de la difficulté à tolérer les produits laitiers même après avoir mis ces conseils en pratique, nous vous encourageons fortement à prendre un rendez-vous avec un ou une diététiste. Il ou elle pourra vous aider à éviter les carences alimentaires si vous devez éliminer les produits laitiers.