

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME SANS LACTOSE

L'intolérance au lactose est la conséquence d'un déficit enzymatique empêchant la digestion de ce glucide. Le Lactose non digéré provoque un appel d'eau dans le tube digestif et stimule la motricité intestinale responsable d'une diarrhée ou de ballonnements. Ce déficit est rarement congénital (dès la naissance) mais le plus souvent primaire car cette activité enzymatique diminue naturellement au cours de la vie mais peut se manifester dès l'âge adulte. Plus rarement une intolérance en lactose est secondaire et la conséquence d'une maladie digestive limitant son absorption. La preuve de ce déficit enzymatique peut être authentifiée par un test respiratoire.

Le traitement de cette intolérance peut être fait par l'absorption d'enzymes lactasiques sous forme médicamenteuse disponible en pharmacie depuis quelques années à peine mais non remboursé. Ce traitement n'agit que lors d'une prise en début de repas et ne permet d'améliorer l'absorption du lactose que ponctuellement, il doit donc être renouvelé à chaque repas. Dans notre pays la base du traitement est l'éviction des produits comportant une charge en lactose importante. Il persiste souvent une tolérance minimale à de petites doses de lactose autorisant des écarts de régime modérés.

Pour un individu donné la digestion d'une charge de lactose varie fortement en fonction de la façon de le consommer. La situation la pire est celle du lait absorbé le matin à jeun. Au contraire le lactose ingéré sous forme d'aliments solides (yaourt) est vidangé lentement de l'estomac et permet une meilleure digestion.

Le yaourt et les fromages bien qu'à base de lait ont subi de plus une transformation bactérienne qui permet d'assurer une partie de l'activité lactasique. Le régime doit être appliqué progressivement en testant la sensibilité à la charge lactée. Pour information voici la liste des aliments les plus riches en lactose.

ALIMENTS	LACTOSE (gr /100 gr)
Lait entier ou écrémé	4 à 5
Yaourt nature	5,2
Fromage fondu	2,9
Camembert	traces
Crème	3,1
Beurre	0,4

Suivant la sévérité du régime nécessaire et notamment pour les personnes jeunes ou âgées il faudra veiller à ne pas entraîner de déficit en apport calcique.
