



Vous trouvez de plus
amples informations sur
le thème et sur la teneur
en lactose des aliments sous
tout-manger.ch



Quand les produits
laitiers pèsent sur
l'estomac



LACTEASE®

En cas de problèmes avec la digestion
du lactose.





Lactose

Le lactose, appelé aussi sucre de lait, est un composant naturel du lait et des produits laitiers. Du point de vue chimique, le lactose est la liaison de deux sucres différents : le glucose (le sucre de raisin) et le galactose ❶.

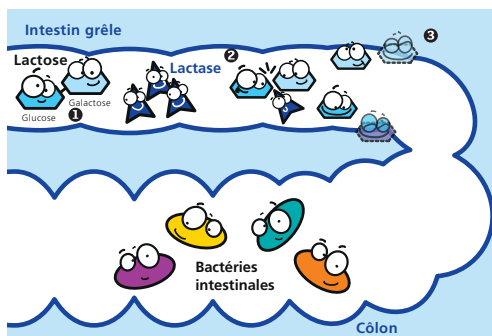
C'est la raison pour laquelle, pour le lactose, on parle d'un disaccharide (glucide double). Le sucre du lait est métabolisé moins rapidement que les autres nutriments et, de ce fait, il parvient aussi dans les derniers segments de l'intestin. Là, il est absorbé lentement dans le sang et il permet un apport énergétique équilibré sur une plus longue période.



Lactase

Pour digérer le lactose ❶ à l'aide d'une enzyme, la lactase, notre organisme doit d'abord scinder ce glucide et ses composants de base dans l'intestin grêle ❷. C'est seulement ainsi que l'énergie peut être retirée des aliments ❸. Dans l'intestin des nouveaux-nés et des nourrissons, l'enzyme est normalement produite pour pouvoir assimiler le lait maternel. Au cours de la vie, l'activité enzymatique baisse fortement et de manière différente.

Mécanisme d'action de la lactase



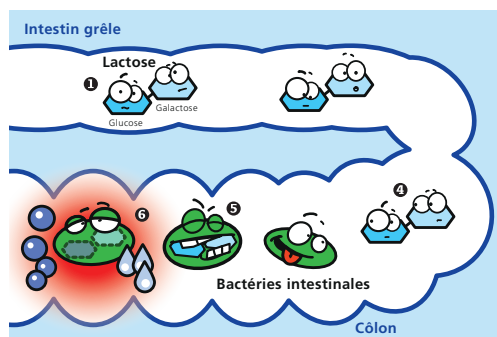


Problèmes de digestion du lactose

Chez les personnes qui ont des problèmes de digestion du lactose, le lactose non scindé parvient partiellement jusque dans le côlon en raison de la lactase manquante ou produite insuffisamment par le propre corps ^④. Il y est alors fermenté sous l'action de bactéries intestinales ^⑤. De l'acide lactique (lactate) et des gaz tels que le méthane, le dioxyde de carbone et de l'hydrogène se forment comme produits de la fermentation.

La formation de gaz dans l'intestin conduit aux symptômes typiques tels que des ballonnements liés parfois à des douleurs abdominales. Le lactose et l'acide lactique produit se lient à l'eau. Cela conduit à un ramollissement et une liquéfaction du contenu intestinal. Les conséquences sont des diarrhées ^⑥. Les personnes concernées se plaignent en plus souvent d'autres symptômes non spécifiques.

Problèmes de digestion du lactose



LACTEASE®

En cas de problèmes de digestion du lactose.



Teneur en lactose de diverses nourritures

(Teneur moyenne en lactose en g/100g)

Nourriture	
Fromage Appenzeller	0.0
Brie 50% de MG/ES*	0.1
Bufflonne	4.9
Babeurre	4.0
Camembert, 30% de MG/ES*	0.0
Camembert, 40% de MG/ES*	0.0
Camembert, 45% de MG/ES*	0.1
Camembert, 50% de MG/ES* (camembert crémeux)	0.1
Fromage Emmental, 45% de MG/ES*	0.0
Feta	0.5
Gruyère	0.0
Cottage cheese	3.3
Yaourt, allégé (1.5–1.8% matière grasse)	3.3
Yaourt (min 3.5% grasses)	3.2
Crème à café	4.1
Nourriture	

Lait de vache, allégé (1.5–1.8% matière grasse)	4.8
Lait de vache (lait écrémé)	4.8
Lait de vache, lait entier	4.7
Lait de vache, UHT**	4.7
Séré maigre	3.2
Petit-lait, sucré	4.7
Crème glacée	6.7
Ricotta	0.3
Crème acidulée	0.0
Lait de brebis	4.4
Crème fouettée (min 30% matière grasse)	3.3
Fromage Tilsit, 30% de MG/ES*	0.0
Fromage Tilsit, 45% de MG/ES*	0.0
Lait de chèvre	4.2

Valeurs indicatives. Celles-ci peuvent varier. Les valeurs sont données à titre de référence; Elles montrent des valeurs moyennes et peuvent être différentes, selon la méthode de fabrication. La liste n'est pas exhaustive.

* MG/ES.: Indication pour le taux de matière grasse en pourcentage de l'extrait sec.Cette valeur est indiquée parce que dans le cycle du stockage du fromage l'eau s'évapore et le fromage perd du poids.

** UHT signifie ultra-haute température

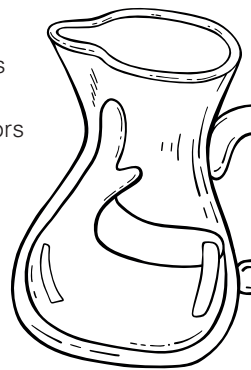
Source: S. W. Souci, W. Fachmann and H. Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2016.



Alimentation et produits de soutien

Sur le marché, il existe des produits laitiers pauvres en lactose, entre autres le lait mais aussi les fromages, les yogourts, la crème, les fromages blancs. Ce ne sont pas seulement le lait et les produits laitiers qui peuvent contenir du lactose. Du fait que le lactose peut améliorer le goût et la consistance de certains aliments, il est souvent ajouté à d'autres produits. Le pain, les barres de céréales, les plats pré-cuisinés, les mélanges d'épices, la charcuterie, les pâtes, les bonbons, les glaces, le chocolat, les produits instantanés, les soupes industrielles ainsi que les médicaments peuvent contenir du lactose ajouté. Les personnes qui ont des problèmes de digestion du lactose devraient donc lire attentivement la liste des ingrédients sur les emballages des produits.

Les aliments fermentés tels que les yogourts, les fromages, les fromages blancs contiennent du lactose en quantité variable. Cela dépend avant tout du processus de fabrication, de la quantité de bactéries capables de dégrader le sucre de lait, du processus et de la durée de maturation. En principe, la règle empirique suivante est applicable : **plus le processus de maturation est long, plus la teneur en lactose est faible**. C'est pourquoi les fromages à pâte dure affinés tels que l'Appenzell, le Gruyère, le Sbrinz, l'Emmental, le Tilsit, l'Edam ou le Parmesan sont en partie supportés alors que les fromages à la crème ou à pâte molle ne le sont pas. En principe, le lait et les produits laitiers sont sains. Ils contiennent d'importants constituants protidiques et du calcium. Cependant, celui ou celle qui ne peut ou ne souhaite pas renoncer aux aliments contenant du lactose peut faciliter sa digestion avec un apport de lactase, par exemple sous forme de comprimés de lactase.





Gérer des problèmes de digestion du lactose



OPTION 1

Renonciation au lait, aux yaourt et à d'autres produits laitiers !

Une option consiste en un régime strict. Renoncer au lait et aux produits laitiers de manière stricte n'est certainement pas impossible mais c'est aussi très fastidieux car les aliments modernes deviennent de plus en plus complexes dans leur composition. En conséquence, il n'est pas toujours possible de déterminer hors de tout doute, quels produits contiennent du lactose et lesquels n'en contiennent pas. En outre, le lait contient des nutriments importants (par exemple, le calcium) dont on ne devrait pas priver le corps.



OPTION 2

Substitution enzymatique avec LACTEASE®

En cas de problèmes avec la digestion du lactose, une alternative au régime est de prendre la préparation enzymatique LACTEASE®. LACTEASE® contient l'enzyme essentielle à la digestion du lactose (sucres de lait), la lactase. Elle scinde le lactose ingéré avec l'alimentation déjà dans l'estomac. Ainsi, le complément alimentaire prend en charge la fonction de la lactase endogène (propre au corps) manquante, et il permet généralement de savourer sans troubles le lait et les produits laitiers.



Conseils d'utilisation de LACTEASE®?

Mâcher ou avaler un comprimé de LACTEASE® avant un repas contenant du sucre de lait. Veuillez noter que le besoin en LACTEASE® dépend de l'alimentation respective et de sa teneur en lactose et qu'il est ainsi très individuel. Nous recommandons que vous testiez la quantité nécessaire, par adaptation successive de la dose. De plus, vous devriez vous faire conseiller par un professionnel.



LACTEASE® pour enfant

LACTEASE® ne doit être administré aux enfants qu'après une évaluation par le pédiatre.

Les enfants dès l'âge de 4 ans peuvent prendre LACTEASE® sur prescription médicale.

Attention: risque d'étouffement. Les comprimés à mâcher peuvent être écrasés ou broyés si besoin.

Test recommandé



1x 4500 FCC* pour 150 ml de lait

1x 9000 FCC* pour 300 ml de lait

LACTEASE® est disponible dans les tailles d'emballages suivantes

LACTEASE® 4500 FCC* –

40 comprimés à mâcher
(à l'arôme de fraise)



LACTEASE® 9000 FCC* –

40 comprimés à mâcher sécables
(à l'arôme d'orange)



*FCC = Food Chemical Codex
= mesure de l'activité enzymatique

LACTEASE®

En cas de problèmes de digestion du lactose.