Alimentation en cas d'intolérance au lactose

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. De quoi s'agit-il ? 4
2. Quelles sont les causes possibles ? 5
3. Recommandations et conseils 7
4. Lecture et interprétation des emballages 10
5. Quelle quantité de lactose peut-on tolérer ? 12
6. Préparations à base d'enzymes lactase 14
7. Liste d'aliments 14

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Une étude récente a révélé que vous souffrez d'une intolérance au lactose, un sucre du lait. Par le biais de la présente brochure, nous souhaitons vous donner davantage d'informations sur cette intolérance, ainsi que quelques conseils pratiques pour adapter votre alimentation afin que vous ne souffriez plus de vos douleurs intestinales.

Si vous avez d'autres questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à contacter votre/vos diététicien(s).

Les diététiciens

1 De quoi s'agit-il ?

Le lactose ou **sucre du lait** se trouve naturellement dans le lait et les produits laitiers. Il peut également être présent en quantités limitées dans les produits auxquels du lait ou du lactose est ajouté, tels que les vinaigrettes, les snacks, la charcuterie, la pâtisserie, les plats préparés, les sucreries, les biscuits, les médicaments ou les compléments vitaminés. Le lactose en lui-même ne peut pas être absorbé dans le tractus intestinal. Il doit tout d'abord être scindé dans l'intestin grêle par l'enzyme **lactase** en glucose et galactose.

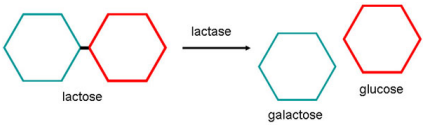


Figure 1 : Dans l'intestin grêle, le lactose est scindé en galactose et en glucose par la lactase.

Si l'enzyme **lactase** est déficiente, **le lactose** est mal digéré et pénètre intact dans le gros intestin. On parle alors d'**intolérance au lactose**. Le lactose intact est digéré par les bactéries intestinales présentes, ce qui produit des acides gras et des gaz. Ces gaz peuvent provoquer des symptômes tels que des flatulences, des crampes, des ballonnements, de la diarrhée, des douleurs abdominales et des nausées. Les symptômes de l'intolérance au lactose se manifestent entre 30 minutes et plusieurs heures après l'ingestion de lactose.

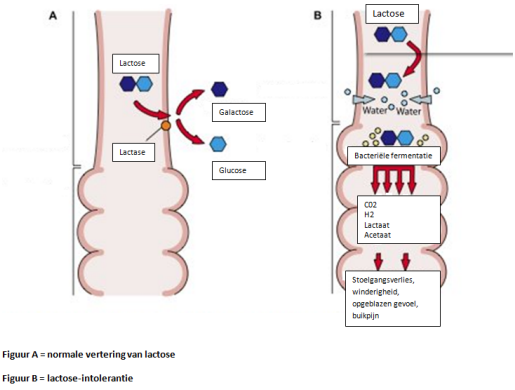


Figure 2 : En cas de lactase déficiente, le lactose pénètre dans le gros intestin.

Le diagnostic de l'intolérance au lactose repose sur une combinaison de résultats cliniques et de tests spécifiques tels que le test respiratoire au lactose.

2 Quelles sont les causes possibles ?

Déficit primaire en enzyme lactase

Il s'agit du type le plus courant et il est le résultat d'une diminution de l'action de la lactase avec l'âge. L'action de la lactase est la plus élevée chez les nourrissons et diminue par la suite. Dès l'âge de 2 ans, une perte de cette action se produit naturellement. Étant donné que l'activité lactasique disparaît rarement complètement, le taux de lactase restant détermine l'ampleur des symptômes après l'ingestion d'une certaine quantité de lactose. L'âge auquel on devient déficient en lactase est déterminé génétiquement. Dans certains groupes de population, l'émergence de nouveaux cas est très élevée (voir figure 3).

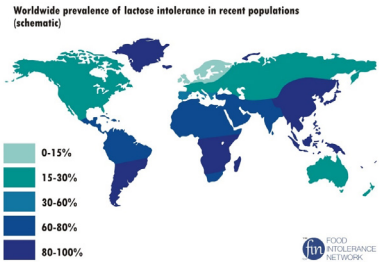


Figure 3 : Incidence de l'intolérance au lactose à travers le monde

Déficience en lactase secondaire

Le déficit en lactase secondaire est transitoire. La carence temporaire peut résulter d'une prolifération bactérienne, d'une diarrhée (sévère), etc. Le traitement de la cause sous-jacente suffit généralement à rétablir la digestion du lactose. **Souvent, une restriction temporaire du lactose pendant environ quatre semaines est suffisante, le temps que les villosités intestinales se rétablissent.**

Déficit en lactase congénital

Il s'agit d'une maladie congénitale très rare dans laquelle l'enzyme lactase est absente ou reste anormalement faible tout au long de la vie. Ces patients doivent strictement éviter le lactose à vie.

3 Recommandations et conseils

Lait

- Tous les laits et produits laitiers contiennent du lactose et ne peuvent généralement pas être utilisés dans le cadre d'un régime pauvre en lactose.
- Le lait est également utilisé dans de nombreux produits composés. Il est donc toujours préférable de vérifier l'emballage.
- Le lait de tous les mammifères (chèvre, brebis, cheval, bufflonne, etc. ainsi que le lait maternel) contient du lactose. Il ne s'agit donc pas d'une alternative au lait de vache.

Fromages

- Les fromages à pâte dure et affinés contiennent peu ou pas de lactose et sont donc généralement bien tolérés.
- La quantité de lactose présente dans le fromage dépend de la durée d'affinage. Toutefois, il y a toujours du lactose quand le délai est court, comme pour le fromage blanc. En cas de longue durée (au moins 4 semaines), notamment pour le gouda, le lactose se transforme en acide lactique. Lors de la fabrication du fromage, la caséine ou fraction fromagère est séparée de la fraction de lactosérum qui contient le plus de lactose. La fermentation transforme le lactose en acide lactique qui ne contient pas de lactose.

Calcium

- Le lait est notre principale source de calcium : il contient 125 mg de calcium par 100 ml. Sans lait (produits laitiers), la quantité de calcium alimentaire peut être compromise. Voir tableau 1

ÂGE	CALCIUM (MG)
0 à 5 mois	400
6 à 12 mois	600
1 à 3 ans	450
4 à 6 ans	800
7 à 10 ans	800
11 à 14 ans	1150
15 à 18 ans	1150
adultes	950
grossesse	950
allaitement	950

Tableau 1 : besoins quotidiens en calcium en fonction de l'âge (Conseil supérieur de la santé, 2016)

Les alternatives riches en calcium sont :
- lait à faible teneur en lactose
- lait sans lactose
- fromages à pâte dure et affinés (voir plus loin dans le tableau)
- boissons au soja enrichies en calcium
- produits à base de soja enrichis en calcium (yaourts, pudding, etc.)
- céréales et boissons aux noix enrichies en calcium (riz, amandes, épeautre, avoine, etc.)

Note : les alternatives à base de plantes ne sont pas des substituts à part entière du lait, car la qualité et la quantité de protéines de ces boissons sont bien moindres.

Les sources suivantes apportent une quantité limitée de calcium :

- **Eau riche en calcium** (plus de 15 mg de calcium/100 ml d'eau).
  L'eau du robinet contient au maximum 27 mg de calcium/100 ml d'eau. La teneur en calcium est spécifique à chaque région.
- **Les produits végétaux** qui sont relativement riches en calcium (plus de 100 mg/100 g) comme le brocoli, le chou chinois, le cresson, le fenouil, le cresson de fontaine, le cerfeuil, le pourpier, le radis noir, les épinards, les fruits à coque (amandes, noisettes, noix du Brésil, etc.), les figues séchées, les graines de sésame, etc.
  Le calcium des produits végétaux est toutefois absorbé bien moins efficacement. Ils ne peuvent donc jamais constituer l'unique source de calcium.

4 Lecture et interprétation des emballages

Une législation européenne définit les informations que chaque fabricant doit faire figurer sur son étiquette. Par exemple, tout fabricant est tenu d'afficher clairement la liste des ingrédients.

La liste des allergènes des denrées alimentaires préemballées

En vertu d'un règlement européen (n° 1169/2011), depuis octobre 2011, le fabricant est tenu d'indiquer sur l'emballage toute substance ou auxiliaire technologique provoquant des allergies ou des intolérances encore présents dans le produit fini.

Ces allergènes doivent figurer dans la liste des ingrédients avec une indication claire de leur nom. En outre, la présence des allergènes doit être mise en évidence afin de les distinguer clairement des autres ingrédients. Cela peut se faire, par exemple, en utilisant une police plus grande, une couleur différente, etc.

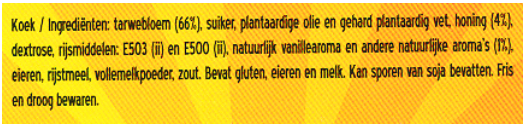
Communication d'informations sur les allergènes pour les denrées alimentaires non préemballées

Grâce à l'arrêté royal du 17 juillet 2014, l'étiquetage des allergènes est obligatoire depuis décembre 2014 pour les denrées alimentaires non préemballées, notamment dans les restaurants, les boulangeries, les boucheries, les marchés, etc. Il doit y avoir une indication écrite clairement visible que vous pouvez obtenir des informations écrites ou verbales sur les allergènes avant l'achat. Un avertissement indiquant que la composition de l'aliment peut changer est également requis.

Vérifiez toujours la liste des ingrédients. **Le lait, le lait en poudre, le lactose, la crème, le fromage, le lactosérum, les protéines de lait, le lactosérum en poudre** ne sont **pas** autorisés.

- Si l'étiquette **mentionne « Peut contenir des traces de lait »** ou « Fabriqué dans une usine qui transforme également du lait », ce produit est toujours autorisé et peut être consommé. Il est absolument certain que le lait n'a pas été utilisé comme ingrédient sur le site . Il s'agit tout au plus de traces de lactose que les personnes souffrant d'intolérance au lactose peuvent tolérer. En fait, il n'y a souvent pas de lactose du tout.

- Si la liste des ingrédients mentionne **lactate, acide lactique ou lactitol, ce produit ne contient pas de lactose et est donc autorisé.**

- 
Koek / Ingrediënten: tarwebloem (66%), suiker, plantaardige olie en gehard plantaardig vet, honing (4%), dextrose, rijsmiddelen: E503 (ii) en E500 (ii), natuurlijk vanillearoma en andere natuurlijke aroma's (1%), eieren, rijstmeel, vollemelkpoeder, zout. Bevat gluten, eieren en melk. Kan sporen van soja bevatten. Fris en droog bewaren.
Dans la liste des ingrédients, les ingrédients sont classés par ordre décroissant : l'ingrédient principal se trouve en tête de liste, l'ingrédient en fin de liste n'est présent qu'en faible quantité.

- **La composition d'un produit peut changer !**

- Choisissez de préférence des produits préemballés de façon centralisée (= produits préparés industriellement). Les produits préemballés sur place, par exemple dans un supermarché ou chez un boucher, présentent un risque de contamination plus élevé. Par exemple, du pain au lait tranché dans une machine à pain où du pain brun est également tranché.

Dans les produits à faible teneur en lactose ou sans lactose, il se peut que le terme « lait » figure encore dans la liste des ingrédients : ce lait a été traité de façon à ne pas contenir de lactose ou à en contenir très peu.

5 Quelle quantité de lactose peut-on tolérer ?

Les personnes souffrant d'intolérance au lactose croient souvent (à tort) qu'elles doivent écarter tout le lait et les produits laitiers de leur alimentation. En cas de diagnostic positif, il est recommandé de respecter strictement le régime alimentaire pendant la période initiale (les 4 à 6 premières semaines). Il est alors possible d'évaluer au cas par cas si les produits laitiers peuvent être activés. Enfin, la quantité de lait et de produits laitiers que vous tolérez peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Il n'est donc généralement pas nécessaire de suivre à vie un régime strict à faible teneur en lactose. Après les 4 à 6 premières semaines, n'hésitez pas à essayer un produit dont le lait ou le lactose figure à la fin de la liste des ingrédients.

- **Les produits laitiers fermentés** tels que le yaourt ou le kéfir sont (généralement) mieux tolérés que le lait. Le

ferment ajouté au lait est constitué de bactéries lactiques qui transforment le lactose en acide lactique. Cela permet de réduire la teneur en lactose du produit. Dans le yaourt, les bactéries vivantes restantes produisent elles-mêmes de la lactase, qui facilite la digestion du lactose.

Attention

- **Les médicaments et préparations vitaminiques** peuvent contenir du lactose. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il existe une alternative sans lactose.

- Si une intolérance au lactose persistante induit une alimentation déséquilibrée, il est conseillé de prendre un complément alimentaire à base de calcium et de vitamine D (en concertation avec votre diététicien ou votre médecin).

- Certaines personnes peuvent encore boire 1 tasse de lait nature par jour sans aucun symptôme. Une tasse de lait est également mieux tolérée si elle est prise en même temps que d'autres aliments ou intégrée à un repas. Les aliments solides ralentissent la vidange de l'estomac. Le lactose pénètre donc plus lentement dans l'intestin grêle, ce qui donne à la lactase plus de temps pour le digérer.

6 Préparations à base d'enzymes lactase

Des préparations facilitant la digestion du lait et des produits laitiers sont disponibles dans le commerce. Ils contiennent de l'enzyme lactase qui assure la digestion du lactose. Les préparations sont disponibles sous forme de pilules, de poudres, de comprimés ou sous forme liquide, et peuvent être obtenues en pharmacie sans ordonnance. La dose dépend de la gravité de l'intolérance et de la quantité de lactose contenue dans le repas. Les comprimés ou les gélules sont pratiques en déplacement, au restaurant, lors d'une fête, en voyage, mais aussi à la maison ou chez des amis lorsque l'on a envie de déguster une pâtisserie ou une glace.
Pour les enfants, c'est l'idéal en cas de fête d'anniversaire : ils peuvent donc eux aussi déguster crêpes et glaces. Bien entendu, c'est exceptionnel. La pierre angulaire du traitement reste un régime pauvre en lactose.

7 Liste d'aliments

Dans les pages suivantes, vous trouverez une liste complète d'aliments ventilée en trois colonnes :

- **Produits sans lactose** : il s'agit d'**aliments autorisés**.
- **Produits pouvant contenir du lactose :** la présence ou non de lactose varie d'une marque à l'autre : il convient de toujours vérifier la liste des ingrédients.
- **Produits contenant** du lactose : ces aliments ne sont **pas** autorisés.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS, PRODUITS À BASE DE SOJA ENRICHIS EN CALCIUM		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• lait à faible teneur en lactose ou sans lactose • yaourt à faible teneur en lactose, crème, dessert • les produits à base de soja tels que les boissons au soja, les yaourts au soja, les puddings au soja, les glaces au soja, les crèmes de soja • crème végétale : crème de coco, crème de soja, etc. Les produits suivants ne contiennent pas de lactose, mais ne constituent pas des alternatives à part entière (par ex. pour les enfants, les végétariens, les personnes ayant un appétit réduit, etc.) : boissons à base de noix de coco, de riz, d'avoine, d'épeautre, d'amandes, de noisettes, de noix de cajou, etc.	• sorbet • glace à l'eau • café avec blanchisseurs	• tous les types de lait d'origine animale, notamment le lait de vache, de chèvre, de brebis, de jument, de bufflonne, etc. • lait maternel • lait frais, lait entier, lait demi-écrémé, lait écrémé • lait chocolaté • lait aromatisé • lait concentré • lait en poudre • fromage (blanc) aux fruits • crème/crème fouettée/crème fraîche • crème glacée, poudre glacée • milkshake • pudding et flan prêts à consommer • préparations à base de lait animal • petit-lait, babeurre • yaourt, yaourt à boire • ayran • kéfir • lait fermenté

FROMAGES		
Sur les fromages préemballés, vous pouvez vérifier la valeur nutritionnelle : si la teneur totale en glucides est inférieure à 1 g pour 100 g, cela signifie qu'il y a moins de 1 g de lactose. Ce fromage est donc autorisé.		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• fromages à pâte dure (belges, néerlandais, français, italiens, etc.) de vache, de chèvre, de brebis ... à croûte : gruyère, emmental, parmesan, pecorino, gouda, maaslander, fromage de Maasdam, édam • Babybel • fromages fermentés : bleu danois, gorgonzola, roquefort, brie, camembert • fromage à faible teneur en lactose et sans lactose • fromage double-crème frais à faible teneur en lactose	• feta et mozzarella • fromage sans croûte	• fromage à tartiner, fromage fondu • fromage double-crème • fromage blanc • mascarpone • ricotta • fromage blanc

BOISSONS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• eau minérale, eau pétillante • jus de fruits et de légumes • thé, café, café en grains • sodas • bière, vin et boissons alcoolisées	• substituts de café, café en grains • café soluble • avocat	• jus de fruits avec constituants laitiers (par exemple Taksi, Rivella ...) • boissons alcoolisées contenant de la crème ou du lait, telles que la crème de whisky, le gin au chocolat, le gin aux noisettes, etc. (par ex. Baileys, Batida de Coco, etc.)

SOUPES		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• soupe maison avec des ingrédients autorisés • bouillon maison On peut y ajouter de la crème de soja ou de la crème à faible teneur en lactose pour obtenir une soupe à base de crème à faible teneur en lactose.	• soupe en boîte, en brique, surgelée ou en sachet • soupe instantanée • cubes de bouillon ou poudre de bouillon • soupe fraîche de boucherie ou de grande surface	• soupe avec du lait ou de la crème • soupe à la crème

POMMES		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• pommes de terre : bouillies, cuites à la vapeur, en chemise, cuites (avec de la matière grasse autorisée), frites • préparations à base de pommes de terre préparées (maison) avec des ingrédients autorisés (par ex. avec du lait ou de la crème à faible teneur en lactose/sans lactose, de la graisse, du bouillon, des œufs, etc.) telles que purée de pommes de terre, croquettes, gratin dauphinois, rösti), etc.	• flocons de purée, purée instantanée • les préparations à base de pommes de terre prêtes à consommer telles que les croquettes, les pommes duchesse, les röstis, etc.	• préparations à base de pommes de terre faites maison ou prêtes à l'emploi avec du lait, de la crème ou du fromage, telles que purée de pommes de terre, gratin dauphinois, etc.

PAIN		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• pain blanc, gris, multicéréales ou complet • Pain français, baguette • rouleaux durs (pistolets, piccolos) • galettes de riz nature • matzo, crackers de matzo • pains spéciaux faits maison avec des ingrédients autorisés	• pain et produits de boulangerie préemballés • produits de boulangerie à cuire • biscottes ou toasts • Cracottes • pains suédois • pain à pitta • wrap	• pain au lait, craquelin, cramique, pain « fantaisie » • sandwiches • pâtisserie pour le petit-déjeuner, notamment les croissants, les gâteaux au beurre, les gâteaux à la crème, etc.

PRODUITS CÉRÉALIERS ET LIANTS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• riz, couscous, grains de blé, quinoa • tous les types de pâtes • tous les types de farine, farine autolevante, amidon de maïs • tapioca, gomme de caroube, farine de soja, sagou, gélatine, poudre pour crème anglaise, agar agar, fécule d'arrow-root, fécule de pomme de terre • flocons d'avoine, flocons de céréales, préparation à base de semoule avec du lait autorisé • germe de blé, son	• céréales, cornflakes (voir liste ci-jointe) • poudre de pudding • chapelure • mélanges de pâtisserie prêts à l'emploi (mélanges pour gâteaux, tartes ou crêpes)	• poudre de pudding instantanée • produits prêts à l'emploi dont la composition est inconnue

LÉGUMES		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• légumes frais • légumes surgelés non préparés (on peut y ajouter de la crème de soja ou de la crème à faible teneur en lactose) • légumes en conserve sans sauce • légumes crus préemballés		• légumes préparés avec du lait ou de la crème • légumes surgelés avec de la crème (par ex. épinards)

FRUITS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• fruits frais ou séchés • fruits en conserve • fruits confits • compote de pommes • compote de fruits • coulis de fruits	• sachet de fruits à presser	• sachet de fruits avec ingrédients laitiers

ŒUFS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• tous les types d'œufs • toutes les préparations à base d'œufs avec des ingrédients autorisés		• préparations à base d'œufs avec du lait (par exemple, omelette au restaurant)

VIANDES ET PRÉPARATIONS À BASE DE VIANDE		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• viande fraîche ou surgelée non préparée : bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval, poulet, dinde, lapin, gibier • viande hachée non préparée • abats (foie, rognons, etc.) • steak tartare nature • préparations à base de viande avec des ingrédients autorisés • sous forme pure : quorn, tofu, tempeh, seitan • légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, etc.	• toutes les viandes et tous les substituts de viande préparés : saucisses, viande hachée, oiseaux sans tête, roulades, steak tartare, hamburger, hamburger végétarien, falafel • viande panée • salades préparées : salade de viande, poulet au curry, etc. • viande en conserve • charcuterie : pâté, saucisse, cervelat, saucisse à sandwich, jambon (cuit, fumé, cru), viande fumée, lard, jambon d'Ardenne, filet de saxe, lard, filet d'Anvers, jambon de dinde, blanc de poulet, rôti de veau, corned-beef, etc. • hamburgers végétariens	

POISSON		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• poissons frais et congelés non préparés : sole, églefin, cabillaud, daurade, turbot, raie, thon, saumon, etc. • fruits de mer : moules, crevettes, homard, crabe, huîtres, etc. • poisson en conserve sans sauce	• poisson préparé • poisson pané, croquettes de poisson, bâtonnets de poisson • poisson en conserve avec sauce • salades de poisson • soupe de poisson	

MATIÈRES GRASSES, HUILES ET SAUCISSES DURES		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• huile • saindoux, graisse de bœuf, graisse de friture • margarines et minarines à base de soja • margarine végétale pure • sauce à base de soja	• beurre • margarine • minarine • graisse de cuisson • mayonnaise • vinaigrette • sauce en poudre	• sauces préparées avec de la crème, du lait de vache ou des produits laitiers

PÂTISSERIE ET GÂTEAUX		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• gâteaux, biscuits, tartes, pâtisseries et crêpes faits maison et préparés avec des ingrédients autorisés (matière grasse adaptée, sans lait, sans crème, éventuellement avec du lait/crème à faible teneur en lactose, etc.)	• biscuits et gâteaux préemballés • pain d'épices • spéculoos • voir liste ci-jointe	• gâteaux, biscuits, tartes, pâtisseries et crêpes contenant du lait ou des produits laitiers

SUCRE, BONBONS, TARTINADES SUCRÉES ET SAUCES SUCRÉES		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• sucre blanc, brun, blond, etc. • confiture, gelée, miel, sirop de pomme ou de poire • massepain • coulis de fruits • beurre de cacahuètes • chocolat sans lactose	• pâte à tartiner au chocolat pur • chocolat noir • saupoudrage fondant • bonbons • chewing-gum • poudre de cacao • poudre pour desserts instantanés • pain d'épices • pâte de spéculoos	• pâte à tartiner au chocolat • saupoudrages • chocolat au lait, chocolat blanc et chocolat fourré • sauce au chocolat • sucreries préparées avec du lait

HERBES ET DIVERS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
• fruits à coque et graines • moutarde • concentré de tomates, tabasco • câpres, cornichons, oignons au vinaigre • sauce Worcestershire, sauce au soja • levure de boulangerie, levure sèche • herbes et épices fraîches, séchées ou surgelées, poivre, sel	• chips et variétés • ketchup • pickles • édulcorant artificiel	

PLATS ET EN-CAS PRÉPARÉS		
Autorisés	**PEUVENT contenir du lactose**	**Non autorisés**
	• plats et en-cas préparés	• plats et en-cas préparés avec du lait

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENIN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5077-FR **Cette brochure est revisée le 21/01/2026**