



Candybox Images/shutterstock

Les produits laitiers complètent bien les repas pris au bureau. Pourquoi y renoncer?

Soupçonné à tort Le lactose n'est pas un allergène

De plus en plus de gens évitent certains aliments. Pour s'assurer que l'origine de divers problèmes est bel et bien une intolérance, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

Midi au bureau. Tobias va s'acheter un hamburger et un yogourt pour le dessert. Sandra est allée chercher une soupe bio et un pot de cottage cheese. Mais Kathi secoue la tête: «Maintenant, je renonce volontairement aux produits laitiers», confie-t-elle, «comme ça, je n'aurai peut-être plus ces ballonnements». Tobias s'étonne: «Mais qu'est-ce que ça a à voir avec le lait?». Voilà une bonne question.

D'où vient le problème?

Quand on a des problèmes de santé, on cherche à les résoudre. Et on a vite fait de mettre en cause une intolérance ou une allergie, sujets omniprésents dans les médias. «Le lait est particulièrement visé», relève Karin Stalder, conseillère en diététique chez aha! Centre d'Allergie Suisse. «Pourtant, il est rarement à l'origine des problèmes: les flatulences ne sont pas forcément synonymes d'intolérance au lactose.» Le conseil de la spécialiste à la prudente Kathi, qui se contente dorénavant, à midi, de bâtonnets de légumes et de gaufres de riz prétendument sans risque: «L'autodiagnostic, les tests de pharmacie et les régimes auto-imposés sont à éviter».

Le lactose n'est pas un allergène

La conseillère souligne les différences essentielles entre l'intolérance et l'allergie. En cas d'allergie, l'organisme produit pour se défendre des anticorps. Des quantités minimales de l'aliment peuvent alors déclencher des éruptions cutanées ou des problèmes gastro-intestinaux, voire, dans le pire des cas, un choc allergique avec des problèmes

circulatoires et respiratoires. «Mais le lactose n'est pas un allergène», insiste la spécialiste. Par contre, les enfants en bas âge et les nourrissons peuvent être allergiques aux protéines du lait vu que leur système immunitaire est encore immature. En général, l'allergie a disparu quand ils ont l'âge d'aller à l'école.

.....
Les flatulences, les éruptions cutanées et autres réactions peuvent avoir des causes très diverses. Il est important d'identifier l'origine exacte du problème avec un spécialiste.»

Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse

Intolérants: pas de privation totale

Chez les adultes, un déficit enzymatique peut conduire à une intolérance au lactose. Contrairement aux allergies, les intolérances ne mettent pas la vie en danger, mais elles peuvent être désagréables. La dose critique de l'aliment qui provoque les symptômes varie d'une personne à l'autre. «Dans ce cas», insiste la conseillère, «la meilleure chose à faire est de ne pas exclure complètement l'aliment, mais d'adapter son alimentation et les quantités, avec le suivi d'un spécialiste».

Le conseil de l'experte

La conseillère Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse, constate: «L'intolérant au lactose peut adapter sa consommation de lactose. Par contre, les personnes allergiques aux protéines du lait doivent y renoncer complètement. Cette allergie touche principalement les enfants en bas âge et les nourrissons, chez qui elle disparaît généralement d'elle-même.»

La règle de trois en cas d'intolérance

- Consultez un spécialiste si vous avez régulièrement des problèmes après avoir mangé.
- En cas de diagnostic d'allergie, renoncez à l'aliment allergène et remplacez au besoin les nutriments manquants.
- En cas de diagnostic d'intolérance, adaptez votre alimentation de manière à prendre en compte tous les groupes d'aliments et à consommer trois portions de lait par jour.



Soif d'apprendre?

Vous voulez en savoir plus sur les intolérances? Venez faire un tour sur www.swissmilk.ch/idees-recues

swissmilk