

Pourquoi nous tolérons le lactose

Un défaut parfait

Cela s'est passé il y a environ 7500 ans et nous a ouvert de nouveaux horizons alimentaires. Pour la première fois de l'histoire, les adultes sont devenus capables de digérer le lait. Aujourd'hui encore, les Européens sont les premiers à bénéficier de ce bouleversement du métabolisme humain.



«Nos amis d'Asie sont en visite chez nous. Nous voulons leur préparer un repas suisse. Donnez-moi donc du fromage à raclette pour six personnes», demande Lisa au vendeur de fromages. Son amie Sibylle la regarde étonnée et s'enquiert: «Je croyais que tu ne supportais pas les produits laitiers. Et les Asiatiques ont de toute façon de la peine à les digérer, non?» Lisa sourit et explique que bien qu'elle digère mal certains produits laitiers à cause d'une intolérance au lactose, elle peut manger du fromage sans problème.

Comme 17% de la population suisse, Lisa manque de lactase, une enzyme qui permet la digestion du lactose. Comme son corps n'en produit pas assez, Lisa a de la peine à digérer le sucre du lait et souffre parfois de maux de ventre. Heureusement, le fromage est exempt de lactose: ainsi, rien ne s'oppose à une bonne raclette.

La nature fait bien les choses

«Sais-tu pourquoi la plupart des Suisses digèrent bien les produits laitiers?», demande Lisa. Son amie Sibylle hausse les épaules. «C'est grâce à nos ancêtres. Il y a environ 7500 ans, ils ont subi une mutation génétique absolument géniale. Voilà pourquoi nous sommes aujourd'hui

capables de digérer le lait même à l'âge adulte.»

.....
«L'intolérance au lactose n'est pas une maladie, mais un phénomène normal du vieillissement. Les personnes qui en souffrent peuvent cependant consommer sans problème des produits au lait fermenté, du fromage par exemple.»

Doreen Gille, collaboratrice scientifique, Agroscope Berne

.....
Autrefois, tous les êtres humains ou presque étaient intolérants au lactose. Cependant, l'essor de l'agriculture et de l'élevage a modifié les habitudes alimentaires: de délicieux produits laitiers s'offraient désormais à l'être humain. De plus, il était facile de se procurer cette denrée de haute qualité. Grâce à un défaut génétique, l'être humain a alors développé la capacité à digérer le lait ... et est devenu tolérant au lactose. On suppose que cette évolution a commencé quelque part entre la Hongrie, l'Autriche et la Slovaquie, puis qu'elle s'est propagée dans toute l'Europe centrale et du Nord.

Sur le plan de l'évolution, le fait que la tolérance au lactose se soit propagée aussi rapidement est un heureux hasard. Disponible en toute saison, le lait est riche en énergie et en nutriments. La capacité de le digérer est donc un grand avantage. En Europe centrale et du Nord, la tolérance au lactose est la norme depuis longtemps déjà. Par contre, dans les régions où l'économie laitière est moins développée – l'Asie par exemple –, la plupart des gens sont intolérants au lactose. Toutefois, le fromage étant exempt de lactose, Lisa peut sans autre partager une raclette avec ses amis.

L'intolérance au lactose

Si vous pensez souffrir d'une intolérance au lactose, parlez-en à un spécialiste. Les produits laitiers sont des produits de haute valeur biologique. Même en cas d'intolérance au lactose, il est donc déconseillé de les bannir de son alimentation. Si vous supportez mal le lait, tournez-vous vers les produits au lait fermenté. Le fromage est exempt de lactose et très digeste. Quant au yogourt, il faut faire des essais au cas par cas.



Conseils pratiques

- On recommande de consommer trois portions de lait par jour, par exemple un verre de lait (dé lactosé), un yogourt et un morceau de fromage.
- L'organisme supporte mieux les produits contenant du lactose – tels le fromage frais, la crème, les desserts lactés et les glaces – s'ils sont intégrés à un repas.
- Les troubles de la digestion se manifestent uniquement si la quantité de lactose ingérée dépasse la quantité de lactase produite par l'organisme.

Bon à savoir

Plus d'informations sur les intolérances:
www.swissmilk.ch/idees-recues

swissmilk