



Le diagnostic d'une intolérance au lactose ne signifie pas qu'il faille renoncer aux produits laitiers.

Intolérance au lactose? Savourer intelligemment au lieu de renoncer

Ballonnements, crampes, diarrhée: on accuse souvent le lait d'être la cause de ces maux. Toutefois, il ne faudrait pas y renoncer sans qu'un diagnostic sérieux n'ait été établi. Il suffit de choisir avec soin ce qu'on consomme.

«Tim et Marion nous invite à une soirée raclette», annonce Sandra à Julien, alors qu'elle consulte ses e-mails. «Moi qui voulais faire une croix sur les produits laitiers à cause de mes maux d'estomac», ajoute-t-elle en soupirant. «Est-ce que je leur demande de préparer autre chose?» – «Je ne sais pas», répond Julien. «On ne sait pas vraiment pourquoi tu as des problèmes de digestion. Tu ne voudrais pas consulter un médecin d'abord?»

Ne pas accuser le lait trop vite

«C'est une bonne idée, estime la diététicienne Maria Caputo, car les maux de ventre ne sont pas toujours causés par une intolérance, comme celle au lactose par exemple.» Des enquêtes récentes montrent qu'environ une personne sur trois pense souffrir d'une intolérance. Pourtant, elle n'est effectivement diagnostiquée que chez un nombre restreint des sondés. «Néanmoins, une personne qui souffre constamment de maux d'estomac après avoir mangé doit en déterminer la cause. Mais il ne faut pas accuser le lait trop hâtivement», explique la spécialiste à Sandra.

L'intolérance au lactose est individuelle

L'intolérance au lactose concerne surtout les adultes, qui se plaignent de ballonnements, de maux de ventre ou de diarrhée après avoir consommé du lait: une indication que la quantité de lactose tolérée a été dépassée. Les intolérants peuvent déterminer progressivement quelle quantité ils supportent. Les produits laitiers fermentés tels que le fromage sont bien tolérés, tout comme le yogourt en général. «Il n'est pas nécessaire d'être

excessivement prudent ou de renoncer complètement aux produits laitiers», indique Maria Caputo. «Il est pratiquement impossible d'obtenir un bilan calcique équilibré en consommant uniquement des aliments riches en calcium comme le brocoli, les épinards ou du sésame», poursuit la diététicienne. Les quantités ingérées ne suffisent simplement pas à couvrir les besoins. C'est pourquoi le fromage affiné, qui ne contient naturellement plus de lactose, doit être inscrit au menu.

.....
«Je recommande de bien choisir ce qu'on consomme, au lieu de renoncer aux produits laitiers!»

Maria Caputo, diététicienne ES, ASDD

Les glucides, éventuelle source du problème

Les glucides sont souvent la cause d'intolérances alimentaires. L'organisme n'utilise pas assez le fructose (dans les fruits), le sorbitol (dans les aliments transformés) et le lactose (sucre du lait) et les décompose ensuite au moyen des bactéries intestinales, ce qui entraîne la formation de gaz. «Cela peut s'avérer très désagréable pour les personnes concernées», déclare Maria Caputo. Avec l'aide de la diététicienne, Sandra veut maintenant démasquer le coupable de ses maux d'estomac.

Le conseil de l'experte

Maria Caputo, diététicienne ES, ASDD: «Une personne qui renonce aux produits laitiers, sans qu'un diagnostic d'intolérance n'ait été établi, se limite inutilement et risque de manquer de calcium. Pour être sûr, mieux vaut consulter un spécialiste. En cas d'intolérance au lactose, il faut déterminer quelle est la quantité de lactose tolérée et adapter son alimentation en conséquence.»

3 conseils en cas d'intolérance au lactose

- Répartir la consommation d'aliments contenant du lactose sur la journée et les intégrer à un repas.
- Le fromage affiné à pâte mi-dure, dure ou extra-dure ne contient pas de lactose; le fromage à pâte molle peut en contenir des traces.
- Le lait et les yogourts sans lactose constituent une bonne solution de remplacement.



Soif d'apprendre?

Vous voulez en savoir plus sur les produits laitiers bien supportés en cas d'intolérance au lactose? Venez-nous rendre visite sur www.swissmilk.ch

swissmilk