



Exclure totalement le lait? Seulement en cas d'allergie avérée.

## Le lait ne doit pas faire peur Les intolérances sont sur toutes les lèvres

Les réactions aux aliments semblent continuer de progresser. Y a-t-il effectivement toujours moins de personnes qui supportent notre alimentation ou n'y a-t-il pas une grande part d'imagination?

Ce dimanche matin, Catherine et Émilie prennent leur petit-déjeuner au café. «Le goûter d'anniversaire de mon fils Yannick est incroyablement compliqué à organiser», se lamente Catherine. Le problème: les invités. «Kevin ne mange pas de blé, la maman de Léa a interdit le lait et Thomas ne peut pas prendre de fruits. «Que me reste-t-il à proposer?», se demande Catherine désespérée.

### Pourquoi se priver inutilement?

«Comme je te comprends», approuve Émilie. «C'est complètement fou: aujourd'hui tout le monde a l'impression d'avoir une allergie alimentaire.» Catherine hoche la tête en signe d'approbation. «Je me suis renseignée auprès d'un spécialiste: seuls 4 à 8% de la population souffrent d'une intolérance alimentaire.» C'est relativement peu; les allergies au pollen et de contact sont les plus répandues et concernent environ 20% des personnes. Le lait est aussi injustement condamné: «Seul un petit nombre d'adultes développe une allergie aux protéines lactiques.» Les personnes souffrant d'une allergie alimentaire réagissent le plus souvent aux noix, aux noisettes, au céleri, aux pommes et aux kiwis.

Émilie remue son cappuccino. «Pourquoi tout ce tapage agaçant autour des allergies et des intolérances liées à la nourriture et aux boissons?» La plupart des gens ne savent malheureusement plus comment les aliments sont produits. Et la diversité des denrées dans les rayons des magasins semble insécuriser et angoisser les consommateurs. Pourtant, la plupart d'entre eux ne souhaite que s'alimenter le mieux possible. «L'achat correct, associé à l'effet de mode consistant à renoncer

à des produits supposés problématiques, devient un comportement standard, voire même une sorte de religion.»

.....  
**«Les personnes qui n'ont aucune intolérance ou allergie prouvée ne doivent pas se restreindre inutilement.»**

Professeur Barbara Ballmer-Weber, Hôpital cantonal de Lucerne

.....

### Blé, lait et autres ne posent généralement aucun problème

Bien sûr, tout le monde ne peut pas acheter et consommer comme bon lui semble. «Une personne souffrant d'une allergie doit éviter les substances incriminées. Cependant, la plupart des troubles digestifs sont liés à une intolérance relativement inoffensive», explique Émilie, qui décrit ensuite la situation de son frère. Celui-ci est intolérant au lactose mais peut continuer à manger du fromage et la plupart des yogourts. Il lui suffit de veiller aux quantités. «Dans une telle situation, de nombreuses personnes se privent inutilement de bonnes choses à manger», relève Catherine. Et ceux qui, comme elle, ont la chance de ne souffrir d'aucune intolérance ou allergie ne devraient pas se restreindre sans raison. «Tu as raison: je trouve dommage que des personnes en bonne santé se rendent inutilement malades», s'énerve Émilie. «Pour la plupart d'entre nous, le blé, le lait et les autres aliments ne posent absolument aucun problème.»

### Le conseil du spécialiste

Le professeur Barbara Ballmer-Weber est médecin-chef du service d'allergologie de l'hôpital cantonal de Lucerne. Elle recommande de manger de manière raisonnée plutôt que de se priver inutilement: «La plupart des personnes intolérantes au lactose supportent un verre de lait par jour, surtout si celui-ci est réparti en petites portions durant la journée et consommé avec d'autres aliments. Exclure complètement l'aliment n'est nécessaire qu'en cas d'allergie. En cas d'intolérance, il faut trouver la quantité qui peut être consommée sans que cela n'engendre de troubles.»

### 3 conseils en cas de troubles digestifs

- Adressez-vous à un spécialiste si vous souffrez constamment de troubles digestifs.
- Adaptez votre alimentation avec l'aide d'un spécialiste de la nutrition.
- Mangez et buvez de manière variée, même en cas d'allergie ou d'intolérance, et n'évitez les aliments que si vous avez la preuve qu'ils provoquent chez vous une allergie ou une intolérance.



### Soif d'apprendre?

Voulez-vous en savoir plus sur le lait et les produits laitiers? Venez-nous rendre visite sur [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

**swissmilk**