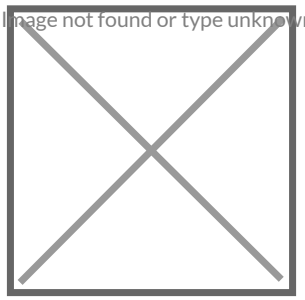
Image not found or type unknown



Rédaction le 12 mai 2025.

Dernière mise à jour le 26 septembre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/intolerance-au-lactose

Intolérance au lactose

L'intolérance au lactose, qu'est-ce que c'est ?

On parle d'intolérance au lactose lorsqu'une personne a certains **signes (symptômes)**, surtout digestifs, parce que son corps a des **difficultés à digérer le lactose**. Le lactose est le **sucre** présent dans le **lait et les produits laitiers**. Pour digérer le lactose, l'intestin fabrique une substance (une enzyme) qui découpe le lactose. Cette enzyme s'appelle la **lactase**.

Si le corps :

- ne fabrique pas de lactase ;
- ne fabrique plus assez de lactase ;
- fabrique de la lactase qui ne fonctionne pas bien,

alors le corps ne sait plus bien digérer le lactose.

L'intolérance au lactose peut être désagréable, mais elle n'est pas dangereuse.

L'intolérance au lactose et l'allergie au lait sont deux choses différentes.

Quelle est la cause de l'intolérance au lactose ?

La cause de l'intolérance au lactose est un **manque de lactase** (déficit en lactase ou hypolactasie).

Le déficit en lactase peut, lui-même, avoir différentes causes :

- primaire ;
- secondaire ;
- congénitale.

On peut avoir un déficit en lactase **primaire ou secondaire**, mais **sans intolérance au lactose**. En effet, l'intolérance au lactose se présente par des **symptômes**. Une personne peut fabriquer moins de lactase (hypolactasie), mais suffisamment pour digérer le lactose de son alimentation. Elle n'a donc **pas de symptômes** et donc **pas d'intolérance au lactose**.

Le déficit en lactase ou intolérance au lactose primaire

Avec l'âge, l'intestin **fabrique de moins en moins** de lactase parce que le **gène** qui permet de fabriquer la lactase est différent. C'est la **cause la plus fréquente**. Ce déficit en lactase se transmet des parents vers l'enfant, par les gènes (héréditaire). Les parents peuvent être porteurs de ce gène différent sans avoir de symptômes. Les parents ne transmettent pas forcément le gène à leur enfant.

Le déficit en lactase ou intolérance au lactose secondaire

Une **maladie abime la paroi de l'intestin**, par exemple une maladie cœliaque ou une grippe intestinale (gastro-entérite) sévère. L'intestin ne peut donc plus fabriquer assez de lactase. Souvent, lorsque la maladie est soignée ou guérie, l'intestin peut à nouveau fabriquer de la lactase correctement.

Le déficit en lactase ou intolérance au lactose congénitale

Dès la naissance (congénital), l'intestin **ne peut pas fabriquer** de lactase parce que le gène qui permet de fabriquer la lactase est différent (différent d'une autre manière que dans l'intolérance au lactose primaire). Cette cause est **très rare**.

Chez qui et à quelle fréquence ?

L'intolérance au lactose primaire est fréquente. On ne sait pas précisément combien de personnes souffrent d'intolérance au lactose.

Par contre, nous savons qu'en Europe du Nord, 2 à 15 personnes de peau claire sur 100 ne fabriquent pas assez de lactase (hypolactasie). L'hypolactasie est très fréquente chez les personnes d'origine sud-américaine, africaine ou asiatique : elle touche plus d'1 personne sur 2.
Les enfants de peau claire de moins de 4 ou 5 ans n'ont pas souvent d'intolérance au lactose. Ils fabriquent assez de lactase pour digérer le lait.

Comment reconnaître l'intolérance au lactose ?

Les signes (symptômes) de l'intolérance au lactose apparaissent uniquement **après avoir mangé ou bu des produits qui contiennent du lactose**. Les signes (symptômes) apparaissent quelques minutes ou quelques heures après avoir mangé ou bu ces produits.

Les symptômes de l'intolérance au lactose sont surtout digestifs. Les plus fréquents sont :

- des douleurs dans le ventre ;
- des ballonnements ;
- une sensation d'avoir envie de vomir (nausées) ;
- de la diarrhée ;
- des gaz (flatulences) ;
- des bruits dans le ventre (gargouillis) ;
- des vomissements.

Les personnes adultes peuvent aussi avoir :

- des maux de tête et des vertiges ;
- des problèmes de concentration et de mémoire ;
- de la fatigue qui persiste ;
- des douleurs aux muscles ou aux articulations ;
- un gonflement ou une raideur des articulations.

La **quantité** de lactose que vous mangez ou buvez et votre **sensibilité personnelle** au lactose influencent l'**importance des symptômes**.

Les produits qui contiennent du lactose sont :

- le lait ;
- les produits laitiers comme :
    - la crème,
    - la crème glacée,
    - les crèmes dessert,

- les fromages :
    - Les fromages blancs ou qu'on peut étaler sur la tartine contiennent plus de lactose que les fromages à pâte dure comme le gouda.
    - Les fromages à pâte dure n'entrainent pas toujours de symptômes.
- le yaourt :
    - Le yaourt contient des bactéries qui aident à digérer le lactose.
    - Le yaourt n'entraine donc pas toujours de symptômes.

- les produits dans lesquels on ajoute du lait ou des produits laitiers, par exemple :
    - les céréales du petit déjeuner,
    - le café au lait, le cappuccino,
    - les biscuits,
    - la pâte à tartiner au chocolat,
    - le chocolat au lait, le chocolat blanc ;

- certains plats préparés car le lactose est un produit utilisé par l'industrie agro-alimentaire.

Comment est posé le diagnostic de l'intolérance au lactose?

Pour poser le diagnostic, votre médecin **vous pose des questions**. Il ou elle peut aussi proposer de vous **examiner** et de faire des **examens complémentaires**.

Votre médecin pose des questions

Il ou elle :

- vous pose des questions sur vos symptômes ;
- vous demande si vos symptômes apparaissent après avoir mangé ou bu des produits contenant du lactose ;
- vous demande si des personnes de votre famille ont une intolérance au lactose.

La plupart du temps, ces informations sont suffisantes pour que votre médecin pense à une intolérance au lactose.

Votre médecin propose des examens complémentaires

Pour être certain·e du diagnostic, votre médecin peut vous demander de faire ces tests :

- ne pas manger ou boire d'aliments qui contiennent du lactose pendant 2 semaines;
- le test respiratoire au lactose ou test respiratoire de sensibilité au lactose.

Ne pas manger ou boire d'aliments qui contiennent du lactose pendant 2 semaines

En cas d'intolérance au lactose, les symptômes disparaissent après 1 semaine, et recommencent quand la personne reprend du lactose.

Le test respiratoire au lactose ou test respiratoire de sensibilité au lactose

- Avant le test :
    - Idéalement, vous ne devez pas avoir pris d'antibiotique depuis 4 semaines.

    - Vous ne pouvez pas boire ou manger de produits laitiers pendant les 12 heures avant le test.
    - Vous ne pouvez pas manger de sucres complexes, comme le pain, les pâtes ou les fibres, pendant les 12 heures avant le test.
    - Vous ne pouvez pas manger pendant les 8 heures avant le test.
    - Vous devez éviter de fumer pendant les 2 heures avant le test.
    - Vous devez éviter de faire une activité physique importante pendant les 2 heures avant le test.
- Pendant le test :
    - Vous commencez par souffler dans un tube, un ballon ou un appareil.
    - Vous buvez ensuite un liquide qui contient du lactose.
    - Vous soufflez à nouveau à plusieurs moments.
    - Vous pouvez ressentir des symptômes digestifs.

Pourquoi souffler de l'air pour ce test ? Dans l'intestin, des bactéries utilisent le lactose non digéré et le transforme en un gaz, l'hydrogène. Cet hydrogène passe ensuite dans le sang, puis dans les poumons. Il y a donc plus d'hydrogène dans l'air soufflé (expiré) par les personnes qui ont une intolérance au lactose. Le test permet de mesurer la présence d'hydrogène dans l'air expiré.

Le test dure généralement 3h.

Que pouvez-vous faire ?

Pour ne plus avoir de symptômes d'intolérance au lactose, vous pouvez **diminuer votre consommation de lactose**. Il est cependant important de consommer suffisamment de **calcium**.

Changer ses habitudes alimentaires n'est pas forcément facile, surtout au début. Vous pouvez demander conseil à un ou une diététicien·ne ou médecin nutritionniste pour vous aider. Une fois les habitudes changées, l'intolérance au lactose n'empêche pas de manger de manière **saine et équilibrée**.

Si nécessaire, vous pouvez prendre de la **lactase**.

Alimentation pauvre en lactose

Au début, il est préférable d'arrêter de manger et de boire des produits contenant du lactose pendant 2 à 3 semaines.

Ensuite, vous pouvez recommencer à manger et à boire certains produits qui contiennent du lactose. Une alimentation sans lactose n'est pas nécessaire.

Vos **symptômes** apparaissent en fonction de la **quantité** de lactose que vous mangez ou buvez et de votre **sensibilité personnelle**. Tous les produits ne contiennent pas la même quantité de lactose. Vous pouvez donc **tester** plusieurs produits, en différentes quantités, pour savoir ce que vous pouvez manger ou boire sans ressentir de symptômes, c'est-à-dire connaître votre **tolérance au lactose**.

Voici quelques exemples de produits laitiers qui contiennent peu de lactose :

- des fromages à pâte dure : comté, gruyère, emmental, parmesan ;
- certains fromages bleus ;
- certains fleuris comme le camembert et le brie de Meaux ;
- du yaourt ;
- du beurre.

Certains produits laitiers contiennent beaucoup de lactose. Il vaut mieux en manger peu ou pas du tout. C'est **à vous de tester**. Voici quelques exemples :

- le lait ;
- le fromage blanc ;
- le fromage frais à tartiner.

Un fromager ou une fromagère peut aussi vous dire si ses fromages contiennent plus ou moins de lactose.

Si vous ne savez pas si un produit contient du lactose, vous pouvez regarder sur l'**étiquette du produit** :

- soit le mot « lactose » ou « lait » est dans la liste des ingrédients ;

- soit la phrase « contient du lactose » ou « contient du lait » est sur l'étiquette du produit.

Attention, si le lait est l'élément de base d'un produit, **rien n'est écrit** sur l'étiquette. C'est le cas pour :

- le lait ;
- certains fromages ;
- certains beurres ;
- certaines crèmes.

Pour **mieux digérer** le lactose vous pouvez aussi :

- Manger ou boire les produits qui contiennent du lactose **en même temps que vos repas**.
- **Répartir** les produits qui contiennent du lactose sur la journée.

Certaines personnes **augmentent leur tolérance au lactose** en buvant progressivement plus de lait. Cela ne permet pas d'augmenter la production de lactase, mais cela permet à la flore intestinale de s'adapter.

Si l'alimentation sans lactose n'a aucun effet sur vos symptômes, **consultez votre médecin**. Un autre problème peut, éventuellement, être responsable de vos symptômes, par exemple, une intolérance au gluten (maladie cœliaque).

Calcium

Le calcium est un minéral. Il est indispensable pour former de bons os pendant la croissance et pour garder de bons os à l'âge adulte.

Il est donc important de manger ou boire des aliments qui contiennent du calcium. Voici quelques exemples d'aliments:

- les produits laitiers : choisissez ceux qui contiennent peu ou pas de lactose (voir ci-dessus) ;
- le lait sans lactose ;

- les boissons végétales enrichies en calcium, par exemple :
    - au soja,
    - aux amandes,
    - à l'avoine,
    - au riz,
    - aux noisettes ;
- certains légumes et légumineuses riches en calcium :
    - les épinards,
    - le cresson,
    - le chou frisé,
    - le chou chinois,
    - les haricots blancs et rouges,
    - les pois chiches ;
- les sardines ;
- le tofu.

Lactase

Si vous avez une intolérance au lactose, vous pouvez **prendre de la lactase** avant de manger ou de boire des produits qui contiennent du lactose. La lactase peut être efficace pour améliorer la digestion du lactose. Vous pouvez l'acheter en pharmacie.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Votre médecin généraliste, nutritionniste ou votre diététicien·ne peut vous aider à trouver l'**équilibre alimentaire qui vous convient**. Il ou elle peut vous aider à :

- connaître les produits qui contiennent peu de lactose ;
- connaître les produits qui contiennent du calcium ;
- changer certaines habitudes alimentaires.

En cas de **carence en calcium ou en vitamine D**, votre médecin peut vous en prescrire.

Votre médecin peut aussi vous proposer des **examens complémentaires** pour chercher une cause possible de l'intolérance au lactose, comme une maladie cœliaque, par exemple.

Rédaction le 12 mai 2025.

Dernière mise à jour le 26 septembre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/intolerance-au-lactose

Liens Utiles

- Lait : pour ou contre ?
  http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/lait-pour-ou-contre
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
  https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/
- Trouver un·e médecin nutritionniste
  http://www.sbmn.org/membres/
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
  https://www.pharmainfo.be/

Sources

- Lactose intolerance and lactase deficiency
  https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/798
- DynaMed. Lactose Intolerance in Children. EBSCO Information Services. Accessed 27 septembre 2024. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/lactose-intolerance-in-children
  https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/lactose-intolerance-in-children
- DynaMed. Hydrogen breath test. EBSCO Information Services. Accessed 27 mai 2025. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/lab-monograph/hydrogen-breath-test
  https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/lab-monograph/hydrogen-breath-test
- DynaMed. Lactose Intolerance in Adults. EBSCO Information Services. Accessed 24 février 2025. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/lactose-intolerance-in-adults
  https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/lactose-intolerance-in-adults
- Table de composition nutritionnelle des aliments
  https://ciqual.anses.fr/