

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Le lactose est le principal glucide du lait. La lactase (β -D-galactosidase) est une enzyme entérocytaire (synthétisée au niveau des entérocytes) qui assure l'hydrolyse de la molécule de lactose en deux monosaccharides facilement absorbables : le glucose et le galactose.

En cas de déficit en cette enzyme, le lactose du lait n'est pas assimilé par l'organisme et sert donc de source de carbone pour la flore intestinale. La production d'acide lactique, de CO_2 et d'autres gaz qui en résulte provoque des troubles digestifs, quelque temps après l'ingestion de lait. Il se produit alors des irritations gastro-intestinales, des ballonnements, des diarrhées, des crampes abdominales et des nausées. On parle alors d'intolérance au lactose.

La lactase est également réduite lors des agressions diverses de la muqueuse intestinale et ne se reconstitue que très lentement lors des processus de cicatrisation de la muqueuse. Dans ces conditions, un régime appauvri en lactose est donc préconisé.

L'intolérance au lactose par manque de lactase s'observe particulièrement chez les populations d'adultes d'origine asiatique ou africaine. L'intolérance congénitale ou héréditaire au lactose est exceptionnelle. Des personnes peuvent aussi l'être de façon temporaire suite à une maladie qui a fragilisé leur intestin, qui ne peut plus alors synthétiser de lactase. Le régime sans lactose est, dans ce cas, transitoire. S'il est amené à être strict et prolongé, ce qui reste exceptionnel, une supplémentation calcique médicamenteuse est alors nécessaire chez le grand enfant.

L'intolérance au lactose ne concerne que le lait de vache et non les fromages et produits fermentés. En effet, ces derniers contiennent du lactose qui a été prédigéré par les bactéries lactiques. De même, les fromages affinés ne contiennent presque plus de lactose, car celui-ci est éliminé pendant l'égouttage, et la petite quantité restante est prédigérée durant l'affinage par les bactéries.