

## Radieuse attitude

## Intolérance au lactose : les principaux symptômes

L'intolérance au lactose est relativement courante et liée à une moindre présence ou à une moindre activité de l'enzyme lactase dans l'intestin grêle. Dans une étude récente, une équipe de recherche en gastro-entérologie<sup>1</sup> a fait le point sur ce problème de santé dont la cause la plus fréquente est la baisse naturelle d'enzyme lactase au cours de l'enfance. Cette étude marque d'ailleurs la différence entre malabsorption et intolérance au lactose. L'alimentation occidentale étant riche en lactose, les patients souffrant d'intolérance se plaignent généralement de troubles gastro-intestinaux tels que diarrhée, nausées, ballonnements, borborygmes ou douleurs abdominales. D'autres symptômes ont été liés à la malabsorption du lactose incluant notamment certains problèmes de peau, des problèmes rhumatologiques, de la fatigue chronique ainsi que des problèmes de croissance chez les enfants mais le fait qu'ils existent en cas d'intolérance est pour le moment l'objet d'une controverse. Les chercheurs considèrent qu'en l'état actuel des connaissances la malabsorption du lactose (liée à la disparition de l'enzyme lactase) et l'intolérance ne doivent pas être confondues. Dans l'intolérance, l'importance des symptômes est liée à différents facteurs individuels tels que l'alimentation, la durée du transit intestinal, l'état de la flore intestinale ainsi des facteurs psychologiques.

1/ Lactose malabsorption and intolerance : pathogenesis, diagnosis and treatment ; Misselwitz et al ; UEG Journ. March 2013 ; 1(3) : 151-159.

## Intolérance au lactose : régime d'éviction et risque de carence en calcium

En cas d'intolérance au lactose, il est important de veiller à compenser les apports en calcium qui joue notamment un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose<sup>1</sup>. Les produits laitiers font partie des principaux fournisseurs de calcium et permettent de couvrir de 60 à 70 % des besoins journaliers en calcium. Il est préconisé de consommer trois portions de produits laitiers par jour. Les 30 à 40 % des besoins en calcium restants sont couverts par la consommation de tous les autres aliments. À côté des produits laitiers, les légumes verts (tels que les brocolis, les côtes de bettes, les épinards, diverses variétés de choux et les légumes à feuilles sont de bonnes sources de calcium), les eaux minérales riche en calcium, les céréales et les légumineuses contribuent notamment à l'apport de calcium dans l'organisme. Étant donné qu'une grande partie des besoins en calcium est couverte par les produits laitiers, il est recommandé, même en cas d'intolérance au lactose, de consommer des produits laitiers chaque jour dans le cadre de sa tolérance individuelle. Si les produits laitiers normaux ne sont pas du tout tolérés, les produits laitiers sans lactose constituent une alternative judicieuse.

1/ D'après les recommandations de la Société Suisse de Nutrition, reprise en partie sur le site de l'Assurance Maladie et disponibles sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

## L'OMS recommande de réduire nos apports en sel

L'OMS<sup>1</sup> rappelle que les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de mortalité dans le monde et que l'hypertension artérielle est le principal facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Et, a consommation excessive de sel est reconnue comme étant un facteur de risque de ces maladies. C'est pourquoi les États Membres de l'OMS se sont fixés comme objectif une réduction relative de 30 % de la consommation moyenne de sel, le but étant d'atteindre une cible inférieure à 5 g par jour d'ici 2025 contre environ 8 g aujourd'hui. L'Inpes<sup>2</sup> rappelle, par exemple, que l'on trouve 1 g de sel dans chacun des éléments suivants : une rondelle de saucisson, une poignée de biscuit apéritif ou de chips, le tiers d'un sandwich, un bol de soupe, 4 tranches de pain ou une part de pizza.

1/ Organisation Mondiale de la Santé - [www.who.int/dietphysicalactivity/reducingandsalt/fr](http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingandsalt/fr).  
2/ Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - Manger Bouger, le sel comment limiter sa consommation?



## Le Fromage qui respire la santé !



sans  
lactose



réduit  
en sel



20%  
mat. gr.

Plus d'informations sur [www.paysange.com](http://www.paysange.com)

## MOINS DE SEL

La consommation excessive de sel est reconnue comme un des facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, notamment l'hypertension artérielle. Ainsi, la réduction de l'apport en sel est un objectif phare des Programmes Nationaux Nutrition Santé successifs. Le PNNS 3 a ainsi fixé un objectif de consommation de sel en 2015 à : 8 g/j chez les hommes adultes ; 6,5 g/j chez les femmes adultes et les enfants. Cet objectif constitue une étape intermédiaire de l'atteinte de l'objectif fixé par l'Organisation mondiale de la santé qui recommande une consommation maximale de sel de 5 g/j.

- \* 1 portion d'Ortolan Équilibre = 0,28 mg de sel/30 g.
- \* 1 portion de camembert à 20% de MG = 0,44 mg de sel/30 g<sup>2</sup>.

## SANS LACTOSE

L'intolérance au lactose se traduit par des troubles digestifs dus à un déficit en enzyme lactase<sup>3</sup>. Cette intolérance se développe avec l'âge c'est pourquoi elle touche une grande partie de la population adulte.

## LE FROMAGE, UN APPORT ESSENTIEL EN CALCIUM

- \* 1 portion d'Ortolan Équilibre = 156 mg de calcium/30 g
- \* soit 17% des besoins quotidiens pour un adulte.

## NOS BESOINS QUOTIDIENS EN CALCIUM VARIENT TOUT AU LONG DE NOTRE VIE<sup>1</sup>

- \* **Nourrissons** : 500 mg.
- \* **Enfant de 4 à 6 ans** : 700 mg.
- \* **Enfant de 7 à 9 ans** : 900 mg.
- \* **Enfant de 10 à 19 ans** : 1200 mg.
- \* **Adulte** : 900 mg.
- \* **Femme de plus de 55 ans (soit après la ménopause)** : 1200 mg.
- \* **Personnes âgées** : 1200 mg.

1/ [www.anses.fr](http://www.anses.fr) - Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail. 2/ Table Ciqual 2013. 3/ [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) - Intolérance au lactose.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)