

## 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).

## Je mange moins salé, c'est bon pour ma santé

En France, nous consommons trop de sel. Or s'il est essentiel à notre organisme, son excès présente des dangers pour notre santé. Pourquoi ? Joël Ménard, professeur de Santé Publique à l'Université Paris-Descartes nous l'explique. Notre organisme n'aurait besoin chaque jour que d'environ 1 à 2 grammes de sel, nous en ingérons entre 8 et 12, jusqu'à 15 grammes pour certains ! Le sel ajouté à table ou durant la préparation d'un plat ne représente que 10 % de notre consommation quotidienne. La plus grosse partie provient à 70 % des produits transformés (pain, viennoiseries, fromages, charcuteries, certaines soupes et conserves, plats pré-cuisinés...). Les derniers 10 % se trouvent dans les aliments à l'état naturel. Pas question pour autant de tirer un trait sur la consommation de sel qui est une substance vitale pour notre organisme. En effet, il permet non seulement de retenir dans notre corps, l'eau qui le constitue principalement, mais il est indispensable à notre influx nerveux, à la contraction de notre



cœur ou encore à l'élimination des déchets par les reins. Malheureusement, c'est l'excès quotidien de sel qui "tue lentement". Comment ? Joël Ménard explique le mécanisme : "Le sodium contenu dans le sel a pour principal effet de contracter nos vaisseaux sanguins, et donc, d'augmenter la tension artérielle. Celle-ci augmente d'autant plus au fur et à mesure de l'âge et que le régime est plus salé. Alors, le cœur et les reins travaillent plus et donc se fatiguent plus."

Propos recueillis par Cyr-Emmeric Bidard



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<sup>1</sup> 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 : 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.

\* 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>

\* Nourissons : 500 mg.

\* Enfant de 4 à 6 ans : 700 mg.

\* Enfant de 7 à 9 ans : 900 mg.

\* Enfant de 10 à 19 ans : 1 200 mg.

\* Adulte : 900 mg.

\* Femme de plus de 55 ans

(soit après la ménopause) : 1 200 mg.

\* Personnes âgées : 1 200 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.