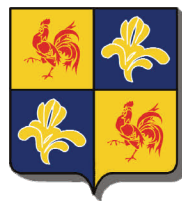




**Tout savoir sur...**

# Le lactose



Zeynep YAGMUR – diététicienne au Réseau Santé Diabète

## Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est **le sucre du lait (humain, de chèvre, de vache)**. Pour que le lactose soit digéré, notre corps fabrique une enzyme « la lactase ».

## Où trouve-t-on le lactose ?

Les sources de lactose sont donc **le lait et tous les produits laitiers** qui contiennent du lait. Parmi les produits laitiers, **les fromages (sauf fromages frais et fondu) et le beurre contiennent très peu de lactose.**

Beaucoup d'aliments à l'état naturel ne contiennent pas de lactose. Par contre, le lactose est ajouté dans des préparations commerciales et culinaires (boulangerie, légume en sauce blanche) et dans des procédés de conservation. Le lactose est également un ingrédient utilisé dans certains médicaments.

## Qu'est ce que le régime pauvre en lactose ?

Certaines personnes peuvent présenter une déficience (manque) en lactase à l'âge adulte, c-à-d 10% de la population dans nos régions y sont touchées, cette déficience provoque des troubles intestinaux (crampes, douleur abdominale, gaz, diarrhée,...).



Dans ce cas, il est recommandé de suivre un régime **pauvre** en lactose et non un régime d'exclusion comme pour les allergies.

Les aliments à éviter sont :

- Les laits (vache, chèvre)
- Certains fromages : fromage blanc, fromage frais, fromage fondu, les fromages type mozzarella, fromage à pâte molle,...
- Les desserts type pudding, mousse, glace,...
- Le beurre et certaines margarines



*Remarque : le yaourt est souvent bien toléré par sa présence de bonne bactérie, ces bonnes bactéries nous aident à digérer le lactose du yaourt.*

## Par quoi peut-on remplacer les produits laitiers contenant du lactose ?

Il existe plusieurs gammes d'aliments sans lactose à base :

**de soja** : de la marque « alpro » par exemple : lait, yaourt, crème, dessert pudding,...



**de riz** : de la marque « Rice Dream » : lait, pudding,...

**d'amande et de noisette** de la marque « alpro »

Mais aussi...

Des produits laitiers de la marque « Zero lactose »



Les supermarchés vendent aussi produit laitiers à base de soja « produit blanc ».

Toutes les personnes souffrant d'intolérance au lactose n'ont pas le même seuil de tolérance, il est conseillé de tester tous les aliments avant de les exclure de son alimentation. Par la suite, vous pouvez le tester à nouveau pour savoir si vous le digérez bien.