



[Accueil](#) ([https://w...](#)) > [Connect](#) ([https...](#)) > [Alimentation e...](#)

Alimentation en cas d'intolérance au lactose

Par Anne Claire Nonnotte 24 03 2017

Principes généraux

L'intolérance au lactose est la conséquence de l'insuffisance de l'activité enzymatique de la lactase nécessaire à l'absorption du lactose contenu dans le lait et les produits laitiers. L'insuffisance en lactase est extrêmement fréquente, mais elle ne relève d'un traitement diététique que si elle est symptomatique ce qui est beaucoup moins fréquent. Le degré d'éviction du lactose alimentaire doit être adapté au niveau d'activité résiduelle de la lactase. Dans les formes secondaires, l'éviction doit être généralement plus rigoureuse que dans les formes acquises à l'âge adulte.

Un régime d'éviction du lactose ne devrait être débuté qu'après un diagnostic de certitude. Les autodiagnostic se révèlent souvent faux en raison d'une confusion avec des troubles fonctionnels intestinaux.

La tolérance au lactose est facilitée en évitant la consommation de lait dans un estomac vide (petit déjeuner). Mieux vaut consommer le lait au milieu d'un repas mixte riche en fibres pour ralentir la vidange gastrique. Il est recommandé de tester la tolérance du lait en consommant des petites doses progressivement croissantes, si possible lors d'un repas mixte, jusqu'à l'apparition de symptômes évocateurs avant d'appliquer une éviction totale des produits contenant du lactose. L'éviction totale du lactose est difficile car de nombreux aliments manufacturés d'apparence non lactée peuvent en contenir. Il faut se faire « *chasseur de lactose* » en lisant bien les étiquettes.

La diminution des apports en lactose et *a fortiori* l'éviction du lactose ne doivent pas se faire au détriment de l'équilibre alimentaire. Il faut veiller à satisfaire les besoins calciques en choisissant des eaux calciques.

Choix des aliments

Intolérance au lactose acquise commune

g de lactose par prise, soit 150 ml de lait, ce qui peut se décliner en pratique par une éviction limitée aux produits laitiers les plus riches en lactose (cf. tableau ci-après).

Teneur en lactose pour 100 g d'aliment

Groupes d'aliments	Teneur en lactose (g/100 g)
Laits	
Lait entier	4,8
Lait écrémé	5,0
Lait en poudre	38,0
Lait en poudre maigre	52,0
Lait condensé sucré	10,2
Laits spéciaux	
Mâtin léger® (Lactel)	<0,5
Bjorg bio®	<0,5
AL 110® (Nestlé)	<0,5
HN 25® (Milupa)	<0,5
Diargal® (Gallia)	<0,5

La plupart des sujets dits intolérants au lactose peuvent consommer une petite quantité de lait, de yaourt, de fromage frais ou d'entremets lactés lors d'un repas mixte.

Groupes d'aliments	Teneur en lactose (g/100 g)
Fromages	
Fromage frais	3,5
Fromage affiné	Traces
Camembert	0,1–1,8
Roquefort	2,0
Emmenthal	0,1
Fromage blanc	2–3,5
Fromage de brebis	0,1
Yaourt	
Yaourt nature	3,0
Divers	
Crème fraîche	2,5
Glace à la crème	5–7
Beurre	0,6
margarine	0,0–1,0

L'éviction des produits laitiers et des produits contenant du lactose est plus rigoureuse (lait et produits laitiers, lactosérum). La liste des aliments autorisés se restreint et le maintien de l'équilibre alimentaire ne peut se faire qu'au moyen de produits de substitution : laits dé lactosés, eaux riches en calcium, etc. (cf. tableau ci-après).

Certains produits manufacturés contiennent du lactose dont la présence peut ne pas être mentionnée sur l'étiquette : charcuterie, pâtisserie, viennoiserie, certaines boissons sucrées. Le lactose est un excipient médicamenteux d'utilisation courante.

Les produits dits de substitution du lait ne sont pas du lait (« lait » de soja ou « lait » d'amande) et leur apport calcique est minime. Les laits dé lactosés conservent toutes les caractéristiques du lait.

Aliments à évincer en cas d'intolérance au lactose, selon la sévérité de l'insuffisance en lactase

Régime sans lactose strict	Régime pauvre en lactose	Aliments autorisés sans limites
<ul style="list-style-type: none"> – Laits sous toutes les formes – Crème – Entremets au lait (riz au lait) – Beurre – Yaourt – Fromages non affinés et à pâtes molles – Céréales et boissons de petit déjeuner – Chocolat au lait – Viennoiserie et pâtisserie – Flocons de pommes de terre pour purée instantanée – Plats cuisinés du commerce – Sauces au lait – Protéines « animales » sans précision – Excipients au lactose (médicaments) 	<ul style="list-style-type: none"> – Lait – Crème – Fromage frais – Crème glacée 	<ul style="list-style-type: none"> – Poisson – Viande – Œuf – Fromage à pâte dure pressée – Lait dé lactosé – Fruits et légumes – Légumineuses – Féculents et céréales natifs – Dérivés du soja – Graines oléagineuses

En pratique, les fromages à pâte ferme affinés ne contiennent que des traces de lactose.

Repas 1	Repas 2
Petit déjeuner	
<ul style="list-style-type: none"> – Café, thé, lait dé lactosé (?) ou petite quantité de lait (< 10 cl) – Pain, confiture – Jus de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> – Café, thé, petite quantité de lait – Pain – Jambon dégraissé ou viande de volaille – Jus de fruits
Déjeuner	
<ul style="list-style-type: none"> – Crudités – Escalope de dinde – Pâtes – Salade – Yaourt – Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> – Avocat/vinaigrette – Poisson – Riz – Pain – Yaourt – Fruit
Dîner	
<ul style="list-style-type: none"> – Potage aux légumes – Poisson fumé – Pommes de terre vapeur – Pain – Comté – Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> – Crudités – Rôti de veau – Courgettes au beurre – Pain – Pomme au four

Intolérance aux autres glucides

L'absorption incomplète et très variable de certains glucides peut être à l'origine d'un inconfort digestif traduisant la fermentation colique et le pouvoir osmotique des glucides résiduels.

L'acronyme FODMAPs (*fermentescibles, oligosaccharides, dissacharides, monosaccharides and polyols*) regroupe le fructose, les fructanes (fructo-oligosaccharides), le lactose, le sorbitol, le xylitol, l'érythritol, le maltitol et l'isomalt.

Certains de ces glucides comme le fructose ou les fructanes (homopolymères de fructose) sont naturellement présents dans les fruits ou le miel. La plupart des autres sont utilisés dans l'alimentation industrielle pour leurs propriétés sucrantes ou texturantes. Ils sont souvent utilisés comme édulcorants de masse ou de charge pour se substituer au sucre dans les produits destinés aux aliments dits « sans sucre » (chocolat, confiserie, pâtisserie).

La symptomatologie digestive de l'intolérance aux FODMAPs est comparable à celle de l'intolérance au lactose dont elle partage les mécanismes. Il existe parfois une intolérance croisée avec le lactose. Les symptômes sont surtout fonction de la dose consommée, mais le seuil de tolérance est individuel et dépend de l'environnement alimentaire et de facteurs de susceptibilités individuels.

présence de FODMAPs (cf. tableau ci-après). Les boissons sucrées à type de soda sont souvent sucrées par du sirop de glucose enrichi en fructose (HFCS à 45 ou 55 %). Elles sont à écarter par principe.

Les aliments contenant du fructose sont mieux tolérés au cours d'un repas mixte et lorsqu'ils sont consommés en petites portions réparties.

Vous venez de lire la Fiche diététique 25.1 de l'ouvrage **Diététique en pratique médicale courante**

Principaux pourvoyeurs en fructose, fructane et sorbitol en g/100 g

Aliments	Teneur (%)
Fructose	
– Miel	40
– Fruits secs :	29
• pomme	25
• dattes	24
• figue	32
• raisin	
– Fruits frais :	6
• pomme	7
• raisin	
– Baies	3
– Tomate	2
– Confiture ou gelée	25–30
Fructane	
– Grains d'orge	22
– Topinambour	20
– Chocolat	9
Sorbitol	
– Confiseries pour diabétique	40–95
– Confiture pour diabétique	8–10
– Fruits secs	3–5
– Fruits frais	0,5–2

Vous pouvez également consulter l'article Intolérance au lactose et autres glucides

Jean-Louis Schlienger: Professeur émérite des universités Faculté de médecine Université de Strasbourg

Solutions 

Solutions

Chercheurs 

Chercheurs

À propos d'Elsevier 

À propos d'Elsevier

Souhaitez-vous notre aide ? 

Souhaitez-vous notre aide ?

Sélectionnez un lieu/une langue

 France - Français (/location-selector)



(<https://www.elsevier.com/fr-fr>)

ELSEVIER

Copyright © 2020 Elsevier, à l'exception de certains contenus fournis par des tiers. "Empowering Knowledge : Elsevier facilite l'accès au Savoir"

Ce site utilise des cookies. Pour refuser ou en savoir plus, consultez notre page Cookies

(<https://www.elsevier.com/legal/use-of-cookies>).

Conditions générales (<https://www.elsevier.com/legal/termes-et-conditions>) Politique de confidentialité

(<https://www.elsevier.com/legal/privacy-policy-fr-fr>) Plan du site (<https://www.elsevier.com/fr-fr/sitemap>)



(<https://www.elsevier.com/fr-fr>)

 **RELX™** (<https://www.relx.com>)

ELSEVIER

 **RELX™** (<https://www.relx.com>)