



## Intolérance au lactose

🕒 paru le 17/10/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 31/01/2020 • dernière vérification de mise à jour le 31/01/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Il est question d'intolérance au lactose lorsque votre corps a des difficultés à digérer le lait et certains produits laitiers. La cause est un manque de lactase (hypolactasie), une enzyme intestinale qui permet de digérer le lactose. Si vous souffrez d'intolérance au lactose, vous développez des symptômes tels que vomissements, crampes, diarrhée ou flatulences après avoir mangé ou bu des produits laitiers. L'intolérance au lactose peut être très inconfortable, mais elle n'est pas dangereuse.

Le lactose est un sucre (le sucre du lait), il ne peut être digéré que si la lactase est présente en quantités suffisantes. Les personnes atteintes d'hypolactasie ne produisent pas assez de lactase. Il se peut aussi que la lactase soit présente en quantités suffisantes, mais qu'elle ne fonctionne pas correctement. Dans ces situations, le lactose reste dans l'intestin. Les flatulences viennent en partie du fait que les bactéries du côlon utilisent ce lactose : elles le fermentent.

L'intolérance au lactose n'est pas une [allergie](#).

### Quelle est sa fréquence ?

La forme classique de l'intolérance au lactose est courante. La capacité à produire suffisamment de lactase est déterminée de manière génétique. Jusqu'à 18 % de la population d'Europe du Nord présente une hypolactasie. Ce pourcentage est encore plus élevé chez les personnes d'origine asiatique ou africaine.

Les enfants de moins de 5 ans n'ont généralement pas d'intolérance au lactose. Ils produisent assez de lactase pour pouvoir digérer le lait. Il existe une forme congénitale d'intolérance au lactose chez les nourrissons, mais elle est très rare. L'intolérance au lactose peut également être passagère, après une inflammation prolongée des intestins. Les intestins ont été endommagés, ce qui les empêche, temporairement, de produire assez de lactase. Dans cette situation, vous pouvez développer des symptômes qui persistent un certain temps après une infection intestinale, mais qui disparaissent ensuite d'eux-mêmes.

### Comment la reconnaître ?

Les symptômes apparaissent exclusivement lorsque vous consommez des produits qui contiennent du lactose, comme le lait, la crème glacée, certains fromages, etc. Vous avez alors des maux de ventre, des ballonnements, des nausées, des crampes, de la diarrhée et/ou des flatulences excessives.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

La description de vos symptômes et leur lien avec la consommation de produits contenant du lactose suffisent

souvent à votre médecin pour conclure à la possibilité d'une intolérance au lactose. Le risque d'intolérance au lactose est très élevé si d'autres membres de votre famille en souffrent aussi.

Pour être certain du diagnostic, quelques tests spécifiques peuvent être réalisés :

- le test respiratoire au lactose : vous commencez par boire un liquide contenant du lactose, puis vous soufflez dans différents tubes permettant de mesurer la digestion du lactose. Le test dure généralement 3h.
- le test de tolérance au lactose : vous commencez aussi par boire un liquide contenant du lactose, puis on vous prélève un peu de sang après 20, 40 et 60 minutes.
- il existe un test génétique en vue de détecter une intolérance au lactose. Ce test ne nécessite qu'une prise de sang.

### Que pouvez-vous faire ?

Il n'est pas nécessaire de suivre un régime strict sans lactose ou sans lait mais, après le diagnostic, il est quand même préférable d'éviter tous les produits laitiers pendant 2 à 3 semaines. Vous pourrez ensuite réintroduire les produits laitiers dans des quantités que vous tolérez. Il se peut en effet qu'un seul verre de lait ne provoque aucune plainte, mais que vous développiez des symptômes après en avoir bu plusieurs ou après avoir combiné plusieurs produits laitiers. L'intolérance au lactose est en fait dose-dépendante : plus vous absorbez de lactose, plus vous pouvez avoir de symptômes.

Si vous pensez être intolérant au lactose, la mesure la plus logique et la plus efficace est d'éviter le lait et certains produits laitiers. Tous les produits laitiers n'ont pas la même teneur en lactose. Il se peut donc que vous en tolériez certains et pas d'autres. Ainsi, le yaourt ou des fromages biens affinés contiennent peu voire pas de lactose. N'oubliez pas que certains types de pain et autres produits de boulangerie peuvent également contenir du lactose. De plus, le lait est souvent utilisé dans de nombreuses préparations, telles que certaines saucisses et le chocolat au lait.

Le lait est une source de calcium. Le calcium est un minéral essentiel et le principal composant du squelette. Si vous supprimez le lait et les produits laitiers de votre alimentation, vous devez trouver un apport suffisant de calcium par d'autres aliments.

Si le régime sans lactose n'a aucun effet sur vos symptômes, consultez à nouveau votre médecin. Une autre affection peut éventuellement en être à l'origine ([maladie cœliaque ou intolérance au gluten](#)).

### Que peut faire votre médecin ?

Il existe des gélules contenant de la lactase. Elles peuvent être efficaces. Elles s'administrent avant les repas.

Si vous supprimez tous les produits laitiers, il peut être recommandé de prendre des compléments de calcium.

### En savoir plus ?

- [Qu'est-ce que le lactose ? - Passeport Santé](#)
- [Lait : pour ou contre ? - mongeneraliste.be - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Tests respiratoires en gastro-entérologie - CHU Montréal](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un diététicien agréé - Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste - Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Intolérance au lactose' \(2000\), mis à jour le 28.03.2017 et adapté au contexte belge le 29.07.2018 - ebpracticenet](#)