



Intolérance ou allergie ?

L'intolérance au lactose est souvent confondue avec **l'allergie aux protéines du lait**. Bien que les deux puissent provoquer des symptômes similaires, l'allergie aux protéines du lait peut provoquer des symptômes beaucoup plus graves et nécessite l'éviction totale du lait et des produits laitiers de l'alimentation.

Lorsque l'on soupçonne une de ces deux pathologies, il faut impérativement consulter un médecin pour confirmer le diagnostic. En effet, la suppression totale du lait et des produits laitiers de l'alimentation sans suivi médical peut avoir des conséquences graves particulièrement chez les nourrissons et les enfants.

L'intolérance au lactose.

L'intolérance au lactose concerne environ un belge sur cinq à des degrés divers. Pour être absorbé au niveau de l'intestin, le lactose doit être hydrolysé (coupé) en deux sucres absorbables : le glucose et le galactose. Ce processus se fait grâce à une enzyme présente dans l'intestin, la lactase. Lorsque la quantité de lactase est insuffisante chez un individu, il digère mal le lactose et peut avoir des symptômes gastro-intestinaux (nausées, douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées, borborygmes ...).

Une enzyme, comme la lactase, est une protéine accélérant les réactions chimiques de l'organisme.

La quantité de lactase dans l'intestin est maximale à la naissance jusqu'au moment du sevrage du bébé. Elle diminue ensuite pour se stabiliser à un âge variable. Cette évolution normale n'induit pas obligatoirement une intolérance au lactose. En effet, les populations d'Europe du Nord qui ont toujours consommé beaucoup de lait et de produits laitiers (et donc de lactose) conservent un taux en lactase intestinale suffisant tout au long de la vie.

Le **diagnostic d'intolérance au lactose** se fait par un médecin spécialiste pédiatre ou gastroentérologue essentiellement par réalisation d'un test respiratoire à l'hydrogène ou d'un test de tolérance au lactose.



La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent boire un verre de lait par jour. Pour faciliter la digestion, le lait peut également être ajouté à d'autres aliments comme la purée, les potages, le riz au lait. Une autre alternative est la consommation de produits laitiers qui contiennent moins de lactose : yaourts, fromages affinés. En effet, les bactéries présentes dans le yaourt pour sa formation pré-digèrent le lactose. Les fromages à pâte dure (type gouda) ne contiennent pas, ou vraiment très peu de lactose parce qu'il disparaît au cours du processus de maturation sous l'effet de la fermentation. Les fromages à pâtes mi-dure et molle (Chimay, Herve, Camembert, ...) contiennent encore des traces de lactose.



Changer de type de lait n'est généralement pas une solution pour les personnes intolérantes. Le lait de chèvre, par exemple, présente une teneur en lactose à peine inférieure à celle du lait de vache. Toutefois, cette teneur légèrement inférieure combinée à une plus grande digestibilité du lait de chèvre peuvent conduire à une meilleure tolérance chez certains individus intolérants au lactose.

L'enfant et l'adulte peuvent aussi présenter une **intolérance secondaire au lactose** qui résulte d'une gastro-entérite aiguë et qui est passagère. Ce type d'intolérance disparaît après le traitement de la maladie intestinale.

Le **déficit congénital en lactase** est une situation rare. Il s'exprime par une diarrhée grave rebelle dès la naissance. La cause de ce déficit est génétique (différentes mutations ont été identifiées chez les enfants atteints).

L'allergie aux protéines du lait

L'allergie aux protéines du lait concerne 1 à 2% des nourrissons. Elle disparaît presque toujours après 1 an et, dans 95% des cas, avant 5 ans.

De manière générale, l'allergie est une réaction exagérée de l'organisme à une substance. Lors du premier contact, il n'y a pas de réaction allergique : c'est la phase de sensibilisation.

Dans le cas du lait, notre corps, pour une raison inexplicée, considère les protéines du lait comme une substance ennemie. Il développe une réaction allergique au niveau de la peau (eczéma), de l'estomac ou de l'intestin.

Le diagnostic de l'allergie aux protéines du lait doit être réalisée par un médecin grâce à des tests cutanés et des analyses sanguines.

En cas d'allergie aux protéines de lait de vache, il est important de rechercher d'éventuelles **réactions croisées** (avec les protéines du lait d'autres mammifères comme celles du lait de chèvre) ou associées (comme l'allergie aux protéines de soja). Contrairement aux idées reçues, remplacer le lait de vache par du lait de chèvre s'avère être une solution dans seulement 30 à 40 % des cas. Ce côté quelque peu 'moins allergique' du lait de chèvre s'explique par une teneur plus faible en caséine alpha·s1, une des protéines du lait responsable de nombreuses allergies au lait de vache.



Le **seul traitement efficace** est la suppression de toutes les protéines de lait de l'alimentation, c'est-à-dire l'éviction des produits laitiers mais aussi de toutes les préparations qui contiennent de la poudre de lait, du lactose, des protéines de lait, du lactosérum.

Un régime sans lait est très difficile à équilibrer. Il faut surtout veiller à consommer d'autres sources de calcium (choux, amandes, abricots secs) et de vitamine B2 (algues, brocoli, épinard, céréales complètes) voir, en accord avec le médecin, prendre des compléments alimentaires.

Et les jus végétaux ?

Il faut noter que les **jus végétaux**, parfois improprement appelés laits, ne sont pas comparables au lait animal. En effet, les jus végétaux présentent des teneurs en protéines variables, comparables au lait de vache pour le jus de soja mais bien plus faibles dans le jus d'amande, et négligeables dans les jus de riz. Les profils en acides aminés essentiels correspondent moins bien aux besoins nutritionnels des humains, lorsqu'on les compare aux laits animaux. Les teneurs en matière grasse sont très variables entre les jus végétaux. Cependant, elles sont nettement plus riches en acides gras insaturés que celles des produits laitiers. Les jus végétaux sont en général naturellement pauvres en calcium, contrairement aux laits animaux. Ils sont donc souvent artificiellement enrichis en calcium, mais dans la plupart des cas celui-ci est nettement moins assimilable que le calcium des laits animaux.

Les différences entre allergie et intolérance au lait, en bref :

Intolérance

L'intolérance est une difficulté à digérer le lactose, le sucre du lait. C'est pourquoi, on parle d'intolérance au lactose.

Allergie

L'allergie est une réaction exagérée de notre système immunitaire à une substance, ici les protéines du lait. C'est pourquoi on parle d'allergie aux protéines du lait.

Intolérance

Elle apparaît avec l'âge à cause de la diminution de la quantité de lactase dans l'intestin. La lactase est l'enzyme chargée de digérer le lactose.

Allergie

Elle apparaît dès le deuxième contact avec le lait ou des produits laitiers. Comme dans toute allergie, il ne se passe rien lors du premier contact, c'est la phase de sensibilisation.

Intolérance

La personne atteinte peut généralement boire un verre de lait par jour. Certains produits laitiers comme les yaourts et les fromages à pâte dure sont généralement bien tolérés, car ils ne contiennent pratiquement plus de lactose.

Allergie

La personne atteinte doit suivre un régime sans lait ni produits laitiers (du ou des laits incriminés).