Une brochure d'information de :

Magendarmliga Schweiz
Case postale 2705
3001 Berne
T +41 31 301 25 21
www.magendarmliga.ch

Société Suisse de Gastroentérologie
Wattenwylweg 21
3006 Berne
T +41 31 332 41 10
F +41 31 332 41 12
www.sggssg.ch

La rédaction de cette brochure d'information et Magendarmliga Schweiz sont parrainées par :

AbbVie AG
ADMEDICS Advanced Medical Solutions AG
Alfasigma Schweiz AG
DesoMedical AG
Dr. Falk Pharma AG
Duomed Swiss AG
Janssen-Cilag AG
Mositech AG
Norgine AG
Olympus Schweiz AG
Permamed AG
Schwabe Pharma AG
Viatris Pharma GmbH
Zambon Schweiz AG

D'autres brochures sont disponibles sur :
www.magendarmliga.ch

Cette brochure a été remise par :

© Magendarmliga Schweiz, août 2025. Tous droits réservés.

MAGEN DARM LIGA SCHWEIZ

Intolérance au lactose

Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie
Société Suisse de Gastroentérologie
Società Svizzera di Gastroenterologia

Intolérance au lactose

Causes, symptômes et recommandations alimentaires

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose et pourquoi provoque-t-elle des symptômes ?

L'intolérance au lactose survient lorsque l'enzyme lactase, normalement produite dans la muqueuse de l'intestin grêle, est partiellement ou totalement absente. La lactase est essentielle pour décomposer le lactose en glucose et en galactose, qui sont absorbés par l'intestin grêle avant de passer dans le sang. En l'absence de lactase, le lactose non digéré parvient au côlon, où il est fermenté par des bactéries, provoquant des ballonnements et des gaz, ou une accumulation d'eau pouvant entraîner des diarrhées.

L'intolérance au lactose est-elle dangereuse ou une allergie ?

L'intolérance au lactose n'est pas une allergie. Il s'agit simplement d'un déficit enzymatique. Les symptômes tels que ballonnements, douleurs abdominales et diarrhées sont désagréables, mais n'entraînent pas de complications à long terme telles qu'inflammations, carences ou cancer.

Quels types d'intolérance au lactose existent et pourquoi l'enzyme manque-t-elle ?

On distingue trois formes d'intolérance au lactose :

Intolérance primaire au lactose (génétique) : C'est la forme la plus courante. La capacité à produire de la lactase diminue progressivement dès l'âge de 4 ans. Ce phénomène est déterminé génétiquement et est quasi universel en Asie et en Afrique.

Intolérance secondaire au lactose : Elle apparaît lorsque la muqueuse de l'intestin grêle est endommagée par des maladies comme la maladie de Crohn, des infections ou la maladie cœliaque. Bien que de la lactase soit produite, la quantité est insuffisante en raison des lésions intestinales.

Déficit congénital en lactase : Il s'agit d'une maladie génétique extrêmement rare où l'enzyme lactase est totalement absente dès la naissance. Les nourrissons atteints ne peuvent digérer le lait maternel et souffrent de troubles de la croissance.

Quelle est la fréquence de l'intolérance au lactose ?

L'intolérance au lactose est répandue dans le monde entier. Environ 40 % de la population occidentale est concernée, contre près de 100 % des populations asiatiques et africaines. En raison de sa prévalence élevée, elle n'est pas considérée comme une maladie dans de nombreuses cultures.

Comment diagnostiquer l'intolérance au lactose ?

Le diagnostic peut se faire à l'aide de plusieurs méthodes :

Test respiratoire à l'hydrogène (H2) : Il s'agit de la méthode la plus couramment utilisée. Après ingestion d'une solution contenant du lactose, la teneur en hydrogène expiré est mesurée à intervalles réguliers. Une valeur élevée indique une digestion incomplète du lactose.

Test génétique : Il permet d'identifier les variantes génétiques associées à l'intolérance au lactose.

Régime d'éviction : Les aliments contenant du lactose sont éliminés temporairement, puis réintroduits progressivement afin d'évaluer la tolérance individuelle.

Test de glycémie (obsolète) : Autrefois utilisé pour le diagnostic, il n'est plus recommandé en raison de son manque de fiabilité.

Comment éviter les symptômes ?

Les symptômes dépendent de la quantité de lactose consommée. Beaucoup de personnes intolérantes au lactose peuvent tolérer jusqu'à 12 g de lactose (environ 200 ml de lait) en une prise, ou 24 g répartis sur la journée.

Pour prévenir les symptômes, plusieurs options existent :
Alimentation sans lactose : éviter les produits contenant du lactose.
Substituts de lactase : prendre des suppléments enzymatiques (par exemple Lacdigest®) avec les repas contenant du lactose.

Quels aliments contiennent du lactose ?

Lait : lait de vache, de chèvre, de brebis, babeurre, petit-lait, lait concentré, lait en poudre, boissons lactées, lait infantile, lait maternel.
Produits laitiers frais : crème, fromage frais, yaourt, fromage blanc (séré).
Fromages à pâte dure et mi-dure : Sbrinz, Emmental, Tilsit, fromage de montagne (teneur en lactose réduite grâce à l'affinage).
Produits transformés : De nombreux aliments et boissons (p. ex. Rivella) contiennent du lactose comme additif.

Que faire si les symptômes persistent malgré l'éviction du lactose ?

Si des symptômes persistent malgré une alimentation sans lactose, il est recommandé de consulter un médecin. D'autres causes peuvent être en jeu, comme une intolérance au gluten.

Est-il nécessaire de consulter un nutritionniste ?

En règle générale, les personnes intolérantes au lactose peuvent déterminer elles-mêmes leur tolérance individuelle. Toutefois, si des problèmes persistent ou en cas d'incertitude, une consultation diététique peut aider à adapter l'alimentation de manière optimale et à identifier d'autres éventuelles causes.

Les aliments et leur teneur en lactose

Le tableau suivant indique la teneur en lactose de différents aliments (en g / 100 g) :

Aliment	Teneur en lactose
Lait écrémé en poudre	50,0–55,0
Lait concentré	9,0–13,0
Milkshake	5,0–7,0
Glace à la vanille	5,0–6,0
Glace au chocolat	5,0–6,0
Lait (vache, brebis, chèvre)	4,8–5,2
Petit-lait	4,5–5,0
Riz au lait	4,0–5,0
Yaourt nature	3,2–4,5
Kéfir	3,0–4,0
Babeurre	3,5–4,0
Crème (30 % de matière grasse)	3,0–3,5
Mousse au chocolat	3,0–4,0
Fromage frais (p. ex. cottage cheese)	1,0–7,0
Fromage blanc, séré (20 % de matière grasse)	2,0–4,0
Fromage fondu	1,0–4,0
Chocolat au lait	2,0–3,5
Pudding (p. ex. vanille, chocolat)	2,0–3,0
Fromage blanc, séré (40 % de matière grasse)	1,0–2,0
Beurre	0,5–1,0
Fromage à pâte mi-dur (p. ex. Gouda, Edam, Tilsiter)	0,1–1,0
Chocolat noir (p. ex. chocolat amer)	0,1–0,5
Fromage à pâte dure (p. ex. Parmesan, Emmental)	0,0–0,1
Produits sans lactose (p. ex. lait sans lactose)	0,0–0,1