**Le lactose – quoi, comment, pourquoi et que faire.**

***Le corps humain a est une machine formidable qui utilise de nombreux nutriments afin de fonctionner…malheureusement parfois certains ne sont pas bien tolérés, nous allons aborder un qui est si répandu et qui fait tant parler de lui – le lactose.***

Le corps humain est capable de digérer et assimiler de nombreuses substances et éléments issus de l’alimentation classique de tous les jours. Pour chaque type d’aliment un certain nombre de substances, appelées des enzymes, est utilisé pour le traiter, digérer, décomposer, assimiler ces aliments. Dans certains cas le corps ne fabrique pas ou peu de certaines enzymes, ce qui rend certains aliments difficile ou impossible à traiter par l’organisme. Dans ce cas il faut savoir analyser le problème d’après les symptômes, découvrir les causes et voir les conséquences à donner afin de minimiser les désagréments causés au corps – améliorations, aménagement, retrait.

Nous allons aborder aujourd’hui une des substances dont la digestion est difficile – et ce fait et répandu – et concerne toutes les populations mondiales, avec des pourcentages variables d’après les groupes ethniques dus aux différences structurelles et physiologiques, mais reste général et mondiale – le lactose.

Le lactose – définitions, faits, populations touchées.

Le lactose est un type de sucre naturel présent dans le lait d’origine animale et les produits laitiers. Il favorise l'assimilation du calcium et limite le développement des mauvaises bactéries dans l'intestin au profit des bonnes. Pour le digérer (le décomposer) le corps produit un enzyme, la lactase, et lorsque cette production est faible ou inexistante, la digestion (la décomposition de lactose en glucose et galactose) ne se fait pas ou se fait mal. Elle se produit lorsque l'intestin grêle ne produit pas assez d’enzyme lactase, qui est nécessaire pour décomposer le lactose. Lorsque le lactose passe à travers le côlon sans digestion, il cause des gaz, des flatulences et des douleurs abdominales, crampes et diarrhées.

L’intolérance au lactose est soit liée à la baisse de la production de lactase avec l’âge (ou l’arrêt total de sa production, hypolactasie, très rare), soit suite à une maladie touchant l’intestin grêle (maladie cœliaque, gastro-entérites ou maladie de Crohn). Dans le premier cas, elle est définitive, dans le second elle peut durer parfois plusieurs semaines, le temps que la muqueuse intestinale guérisse, mais est réversible.

L’intolérance au lactose touche toutes les populations, mais à différents degrés chez différents types de population. La baisse de la production de lactase à l'âge adulte est la plus fréquente en [Asie de l'Est](https://fr.wikipedia.org/wiki/Asie_de_l%27Est) ou en [Afrique équatoriale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Afrique_%C3%A9quatoriale), où le [lait](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lait) est traditionnellement moins consommé, mais elle est plus rare en [Europe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Europe), dans les [Amériques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9riques), en [Inde](https://fr.wikipedia.org/wiki/Inde), au [Moyen-Orient](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moyen-Orient), en [Afrique de l'Est](https://fr.wikipedia.org/wiki/Afrique_de_l%27Est) et au [Sahel](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sahel), où le lait a été anciennement inclus dans l'alimentation. Ainsi, en [Europe du Nord](https://fr.wikipedia.org/wiki/Europe_du_Nord), environ 5 % des adultes seulement connaissent une baisse de leur production de lactase alors que, dans certains pays d'Asie de l'Est, elle concerne plus de 90 % de la population.

L’intolérance au lactose ne doit pas être confondue avec l’allergie aux protéines de lait, bien plus rare et plus grave. Celle-ci provoque des symptômes digestifs (douleurs abdominales, vomissements, diarrhée), mais aussi respiratoires (congestion nasale, toux, éternuements), et dermatologiques (urticaire, eczéma).

*Alternatives au lactose*

Comment contourner le problème ? Dans ce cas, il y a deux solutions possibles. Utiliser des alternatives au lactose – des aliments et produits de substitution, des suppléments sans lactose. Ou – une autre solution – prendre en adjuvant exogène de l’enzyme lactase afin de faciliter et rendre possible la digestion du lactose en provenance des aliments.

Substitution des produits à base de lait – il suffit de réorganiser sa façon de consommer les produits laitiers (et non les supprimer complètement car ils apportent du calcium, des protéines, des vitamines et des minéraux).

* Oublier le lait de vache et ne consommer que des laits à base végétale (à base de soja, amandes, noisettes, noix de coco, riz, avoine).
* Ne consommer que les fromages affinés, qui ne contiennent plus de lactose, du fait de l’affinage. Camembert, Comté, Saint Paulin, fourme d’Ambert et semblables sont donc exempts de lactose.
* Le beurre reste bon à consommer car n’en contient pas non plus,
* La crème fraiche en contient un peu : de plus, comme on en consomme en général une petite quantité, cela n’aura pas d’incidence digestive.
* Eviter les fromages frais (faisselle, fromage blancs…) et autres produits laitiers frais qui contiennent du lactose.
* Les yaourts, aussi bien natures qu’aromatisés, en contiennent également, cependant la présence des ferments lactiques favorise la digestion du lactose chez les personnes qui le digèrent mal.

Vous pouvez vous intéresser au régime paléo (qui consiste à se rapprocher le plus possible de l’alimentation de nos ancêtres en sélectionnant certains aliments et en supprimant d’autres – dont les produits laitiers) qui vous aidera à contourner les problèmes liés au digestion du lactose.

Suppléments alimentaires sans lactose

En optant pour les protéines à base de lait de vache mais délactosées (HydroWheyZero, IzoWheyZero dans la gamme BiotechUSA), ou pour les protéines dont les matières premières sont sans lactose à l’origine bœuf avec Beef Protein, riz avec Rice Protein...vous êtes surs d’éviter les problèmes liés à la digestion de lactose apportée habituellement par des suppléments alimentaires à base de lait de vache.

Prise de lactase en adjuvant.

Il est possible, au lieu d’éviter les produits laitiers, de continuer à en consommer, tout en prenant pour aider à la digestion l’enzyme lactase, en carence dans votre corps. Le produit comme Antilact de BiotechUSA permet d’apporter cette enzyme, qui, prise avant chaque repas contenant du lactose, aidera à le digérer et vous sentir tranquille sans symptômes dérangeants pendant la digestion.

*Idée recette- tajine à la viande*

#### Résultat de recherche d'images pour "tajine à la viande"Il en existe beaucoup d’autres, mais celle-ci permet de manger bien, bon, sans lactose et rester raisonnable au niveau des apports caloriques, le faible apport en glucide étant assuré pas l’accompagnement à base de quinoa.

##### INGRÉDIENTS

* 800g de jarret de [Veau](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/veau-2/)
* 3 [Carotte](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/carotte/)s
* 1 grosse [Courgette](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/courgette/)
* 2 [Navet](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/navet/) rond
* 100g [Fèves](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/feves/) écossées - soit environ 6g de sucres complexes une fois cuites
* 100g [Petits pois](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/petits-pois/) frais écossés - soit environ 8g de sucres complexes
* 100g [Pois gourmands](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/pois-gourmands/) - soit environ 8g de sucres complexes
* 1 [citron](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/citron/)
* 15 grosses [olives](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/olives/)
* 1 [oignon](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/oignon/)
* 15 [Oignons grelots](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/oignons-grelots/)
* 2 cubes Bouillon
* 1 Cuillère à Soupe de [Ras-el-hanout](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/ras-el-hanout/)
* 3 gousses d’[ail](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/ail/)
* 1 poignée de [Coriandre](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/coriandre/) fraîche
* [Huile d'olive](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/huile-dolive/) (2 Cuillères à soupe)
* 2 Cuillères à Soupe de [Concentré de tomate](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/concentre-de-tomate/)
* [Graines de Quinoa](http://www.recette-pour-diabetique.com/ingredient/graines-de-couscous/) (compter 67 grs de glucides complexes pour 100 grs de quinoa sec cru).

##### INSTRUCTIONS

1. Faire revenir le veau (coupé en gros cubes) avec un peu d'huile d’olive, l'oignon haché, l'ail et le citron coupé en 4 dans une cocotte. Couvrir d'eau avec les cubes de bouillon, le concentré, le safran, le Ras-el-hanout et cuire à petit bouillon pendant 45 mn.
2. Ajouter les carottes, les oignons grelots et les navets en morceaux et continuer la cuisson pendant 15mn
3. Ajouter les courgettes tranchées, les poids gourmands et continuer la cuisson 10mn
4. Ajouter enfin les fèves, les olives et les petits pois et finir la cuisson pendant 10mn
5. Hacher la coriandre sur la préparation et couvrir et laissant au four tiède jusqu'au service. Présenter avec des graines de quinoa.

En conclusion, l’intolérance au lactose est un mal répandu, mais il est aujourd’hui possible et facile de vivre avec, de s’alimenter correctement et de faire de l’exercice, tout en menant une vie normale. Les quelques petites astuces évoquées plus haut peuvent vous être utiles pour mieux comprendre le « pourquoi » et savoir le « comment ». Bonne chance !

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///C%3A%5CUsers%5Ckd%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.deniss.org)

Keyword: lactose, intolérance, lactase, mauvaise digestion, alternative au lactose, enzyme, suppléments sans lactose.