

Le lactose vous provoque de terribles troubles digestifs? Grâce à la lactase, une enzyme très efficace, Lactease vous aide à supporter le lactose en cas d'intolérance. Pour que vous puissiez manger n'importe où, l'esprit tranquille.

Digérer le lactose

Lactease – profiter de la vie

Après le repas, vous avez le ventre gonflé, douloureux, et qui gargouille? Vous avez des nausées ou la diarrhée? Vous faites alors peut-être partie des 20 pour cent de la population suisse qui supportent difficilement ou pas du tout les produits contenant du lactose, à cause d'une intolérance à celui-ci.

L'intolérance au lactose est un déficit enzymatique

Commençons par la bonne nouvelle: l'intolérance au lactose n'est pas une allergie mais un déficit enzymatique qu'il est possible de contrer par une alimentation consciente et une aide à la digestion ciblée.

Le lait est en règle générale le seul aliment pour les bébés et une source naturelle de protéines précieuses, de glucides, de calcium et d'oligo-éléments. A quelques rares exceptions près, les nourrissons supportent très bien le lactose. Avec le sevrage et l'habitué à une alimentation solide, la production par le corps de la lactase, une enzyme nécessaire à la digestion du lactose, chute. Si cette enzyme n'est plus produite, ou en quantités faibles, le déficit en lactase est appelé intolérance primaire au lactose. L'intolérance au lactose est très fréquente en Asie, Afrique et Amérique du Sud. D'après les estimations, 20 pour cent de la population suisse en souffre. Chez les 80 pour cent restants, la production de lactase est à l'âge adulte certes plus faible

que chez les bébés, mais suffisante pour permettre de digérer les produits laitiers sans troubles.

La tolérance à vie au lactose s'est développée au cours de l'histoire de l'humanité, en parallèle avec l'élevage laitier. Au fil des générations, une modification génétique a permis à certaines personnes de s'adapter à disponibilité du lait afin qu'elles puissent continuer à en boire à l'âge adulte. Un avantage, car les composants du lait bons pour la santé, comme le calcium et les vitamines, ont aidé nos ancêtres à survivre, notamment aux hivers rigoureux.

Comment le corps transforme le lactose en énergie

Pour pouvoir assimiler le lactose, il faut une quantité suffisante de lactase dans l'intestin grêle. Cette enzyme a pour mission de dissocier le lactose présent dans de nombreux produits alimentaires en deux composants sucre assimilables: glucose et galactose. Ce processus est essentiel car le lactose ne peut «passer à travers» la paroi intestinale qu'une fois divisé, pour être absorbé dans la circulation sanguine (voir Ill. 1). Les produits alimentaires contenant du lactose sont de bons fournis-

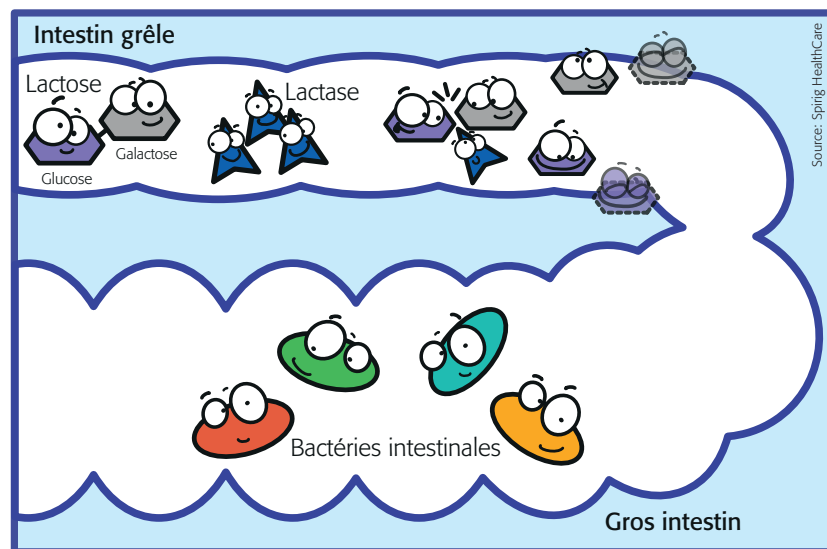


Illustration 1: Lors de l'assimilation, le lactose est divisé en glucose et galactose. Ceux-ci sont absorbés dans la circulation sanguine en tant que fournisseurs d'énergie.

seurs d'énergie car ils augmentent et laissent retomber lentement la glycémie. La sensation de satiété plus longue en est un signe.

Qu'est exactement l'intolérance au lactose?

Si trop peu de lactase est produite, le lactose ne peut pas être totalement décomposé et absorbé dans l'intestin grêle: une quantité plus ou moins importante se retrouve, non divisée, dans le gros intestin où elle est fermentée par certaines bactéries. La fermentation produit des gaz qui entraînent des ballonnements et activent les spasmes de l'intestin (péristaltisme). Dans le même temps, de l'eau est liée et accumulée dans le gros intestin à cause de l'effet hydrophile du lactose (voir Ill. 2). Il en résulte des troubles digestifs désagréables et partiellement douloureux qui surviennent généralement entre 15 minutes et plusieurs heures après le repas. Cela peut être très pénible pour les personnes concernées.

Renoncer: la solution?

Vous souffrez d'intolérance au lactose et supprimez toute source de lactose pour ne plus souffrir? Eviter les sources de lac-

tose ne fonctionne pas toujours, en particulier quand on est en déplacement. Nombre de viandes transformées, de produits de boulangerie et surtout de plats cuisinés contiennent du lactose caché. Les conséquences peuvent être très gênantes, en particulier quand on n'est pas chez soi. Chaque personne est différente et a son propre seuil de tolérance au lactose. Dans le cadre d'un régime visant à limiter le lactose, il est par conséquent recommandé de trouver les produits qui sont naturellement exempts de lactose,

et quels produits laitiers peuvent être supportés, en quelle quantité.

La stratégie des bons vivants

La manière la plus simple de profiter des aliments contenant du lactose sans douleurs est de prendre un complément de lactase: avec les gommes à mâcher Lactease. Elles sont disponibles dès maintenant en pharmacie et en droguerie. Lactease aide l'assimilation naturelle du lactose après des repas qui en contiennent. Vous pouvez par exemple manger en toute insouciance et sans conséquences désagréables là où vous n'avez aucune emprise sur les ingrédients.

Lactease est disponible en versions très efficaces 4500 FCC et 9000 FCC (FCC = unité de mesure de l'activité enzymatique).

Naturellement sans lactose

Saviez-vous que les fromages affinés longtemps, comme le gruyère, l'emmental ou la raclette ne contiennent pas de lactose? Vous trouverez des informations complémentaires, des conseils et des aides pratiques comme un modèle pour votre journal de nutrition personnel sur: www.lactease.ch



- très efficace
- sûr
- idéal en déplacement
- sans conservateur, lactose, fructose, gluten ou gélatine

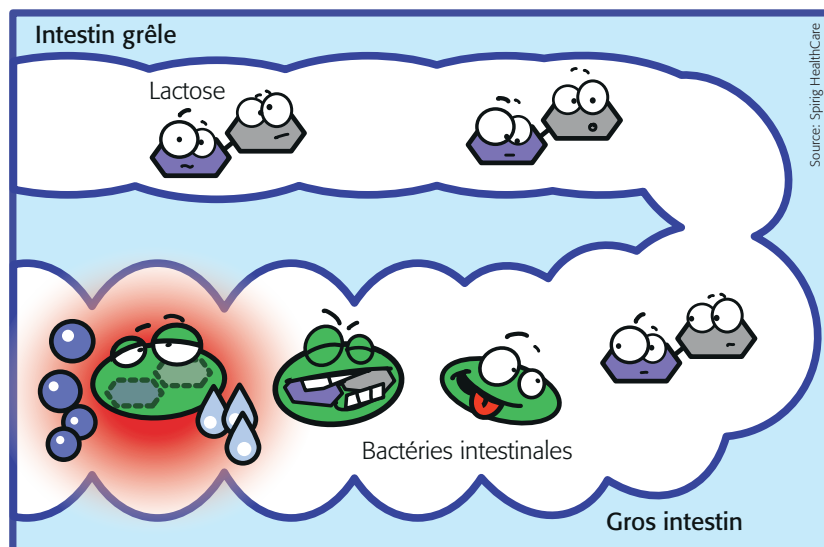


Illustration 2: Intolérance au lactose: en cas d'absence de l'enzyme lactase, le lactose se retrouve dans le gros intestin, où il est fermenté par des bactéries: des gaz sont produits et la diarrhée se prépare.