

Biscuits, «bonhommes», etc. adoucissent l'hiver. Mais une personne sur cinq présente une intolérance au lactose. Lactease peut aider: grâce aux gommes à mâcher à la lactase, il est à nouveau possible de profiter de la vie.

Digérer le lactose

Revivre grâce à Lactease

La période de Noël propose de délicieuses tentations, sur les marchés de Noël ou en famille, et des repas d'affaires offrant de délicieux biscuits et des menus opulents. Ces aliments ne conviennent cependant pas à tous. Vous souffrez de ballonnements, diarrhées, maux de ventre et/ou nausées après le repas? Il est fort probable alors que vous fassiez partie des 20 pour cent de la population suisse qui supportent difficilement ou pas du tout le lactose (sucre de lait), à cause d'une intolérance à celui-ci. 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.

Pourquoi le lactose non digéré provoque-t-il des troubles?

Le lactose est un sucre double composé de glucose et de galactose. L'enzyme digestive «correspondante» est la lactase, qui scinde le glucose en ses deux sucres simples. Contrairement à la molécule de lactose non scindée, le glucose et le galactose sont si petits qu'ils peuvent traverser la muqueuse de l'intestin grêle et être absorbés dans le sang comme source d'énergie. En cas de manque de lactase, une partie du glucose ne peut pas être scindée et se retrouve dans le gros intestin où elle est fermentée par certaines bactéries, ce qui produit des

gaz entraînant des ballonnements et activant les spasmes de l'intestin. Dans le même temps, de l'eau est liée et accumulée dans le gros intestin à cause de l'effet hydrophile (osmotique) du lactose. Il en résulte des troubles digestifs désagréables tels que maux de ventre, ballonnements et diarrhées, qui surviennent après le repas. Ces troubles peuvent être très pénibles.

Stratégie pour une période de Noël agréable

Vous souffrez d'une intolérance au lactose? La manière la plus simple de profiter sans douleurs des aliments contenant du lactose est de prendre un com-

plément de lactase: avec les gommes à mâcher Lactease*. Elles sont disponibles en pharmacie et en droguerie. Lactease aide l'assimilation naturelle du lactose après des repas contenant du sucre de lait. Vous pouvez ainsi par exemple manger en toute relaxation et sans conséquences désagréables là où vous n'avez aucune emprise sur les ingrédients. Et profiter sans inquiétude des biscuits de l'avent, «bonhommes» et repas de fête.

Vous trouverez plus d'informations sur www.lactease.ch/fr

* Lactease est disponible en versions à forte dose 4500 FCC et 9000 FCC (FCC = unité de mesure de l'activité enzymatique).



- forte dose
- idéal pour les déplacements
- sans conservateur, fructose, gluten ou gélatine