## L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE : UN PROBLÈME OU UNE MALADIE ?

**Nicolas Mathieu -** CHU Grenoble

biotiques), une flore ne produisant pas d'hydrogène (15 % des cas, test respiratoire au méthane), une adaptation de la flore (augmentation progressive de la fermentation de lactose) voire, et l'on en revient aux hypersensibilités viscérales, un effet nocébo.
Il n'existe pas de consensus pour le traitement de l'intolérance au lactose. A titre de repère, l'intolérance au lactose est déclenchée la plupart du temps par la prise de 12 g de lactose en une fois (env 1/4 litre de lait). Il convient de rechercher toute source cachée de lactose, celui-ci étant présent dans un grand nombre d'excipients. Le rôle de la diététicienne est central, par l'enquête alimentaire détaillée et du mode de vie du patient.
Deux écoles s'opposent :
La première, qui a notre préférence, consiste en une éviction totale du lactose de l'alimentation 4 semaines puis évaluation de la disparition des symptômes avec enfin réintroduction progressive, pour atteindre généralement en moyenne 240 ml de lait (12 g de lactose) réparti sur la journée, chaque seuil de patient étant différent. Le régime strict chronique désocialisant et anorexigène n'est pas indiqué. Une supplémentation vitamino-calcique se discute selon le terrain. Pour augmenter la valeur seuil de tolérance les stratégies non pharmacologiques consisteront en une ingestion de lait avec d'autres aliments, une consommation d'autres produits laitiers (fromages affinés qui ne contiennent plus de lactose, et yaourts dont le lactose est déjà partiellement hydrolysé par les bactéries lactiques), de plus, ils ralentissent la vidange gastrique.
La seconde école propose un allègement progressif de l'alimentation en lactose jusqu'à obtention d'un seuil de tolérance.

En cas d'inefficacité, on discutera une enzymothérapie substitutive par béta galactosidase exogène, des probiotiques, souvent prescrits en seconde ligne, n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.

**En conclusion, l'intolérance au lactose est plus souvent un problème que l'on peut gérer au prix de quelques aménagements, qu'une maladie.**

NOTES


www.lemangeur-ocha.com - Dossier d'information complet du Colloque "Les Alimentations Particulières", à Paris, les 19 et 20 janvier 2012, mise en ligne février 2012