

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Philippe Marteau

Chef du département médico-chirurgical de pathologie Digestive
Hôpital Lariboisière, AP-HP & Université Paris 7, Paris



Le lactose est le principal sucre du lait. Chez le nouveau né, il constitue une source importante de calories. Plus tard dans la vie, il est présent dans l'alimentation sous forme de lait et de produits laitiers. Il n'est pas absorbable tel quel par l'intestin mais doit être d'abord digéré dans l'intestin grêle par une lactase. Cette dernière subit un déclin physiologique dans l'enfance. Cependant une partie des adultes garde encore une lactase élevée et des études épidémiologiques ont montré que les populations présentant les plus grandes proportions de sujets "lactase persistants" sont situées en Europe du Nord, chez leurs descendants d'Amérique du Nord et dans des tribus africaines et bédouines. En France, la fréquence du phénotype "lactase persistante" est de 80% dans le Nord et 50% dans le Sud.

La plupart des adultes tolèrent parfaitement des doses de lactose allant jusqu'à 7 g/j, sachant que 100 g de lait (entier ou écrémé) contiennent 4 à 5 g de lactose. Au-delà de cette dose, certains sujets parmi les « lactase non persistants présentent des signes digestifs désagréables - ballonnements, excès de gaz et borborygmes, plus rarement douleurs abdominales et diarrhées - qui définissent l'intolérance au lactose.

Il est important de noter que :

- la malabsorption du lactose dépend beaucoup de facteurs de susceptibilité individuelle : certains sujets sont intolérants pour des doses de 3 g de lactose alors que d'autres ne le sont que pour des doses de 96 g !
- les tests par mesure de l'hydrogène expiré et les études en double aveugle ont montré que la moitié des sujets pensant être intolérants au lactose se trompent et que d'autres facteurs (syndrome de l'intestin irritable, facteurs psychologiques) interviennent,
- le maintien du lactose dans l'alimentation est possible au prix de quelques conseils diététiques simples chez la majorité des sujets intolérants.

L'intolérance au lactose du lait ou sa digestion incomplète sont à distinguer de l'allergie aux protéines du lait.

