

Intolérance au lactose

Qu'est-ce l'intolérance au lactose ?

Le lactose est un sucre du lait qui se trouve dans tous types de produits laitiers, notamment le yaourt, les fromages, les glaces et les produits de boulangerie qui contiennent du lait. Le lactase (écrit avec un « a », et non un « o ») est une protéine (une enzyme) présente dans les intestins qui aide à décomposer le lactose.

L'intolérance au lactose survient lorsque le corps ne produit pas assez de lactase pour décomposer le lactose (le sucre du lait). Si le lactose ne se décompose pas dans le corps, les bactéries présentes dans les intestins transforment le lactose en gaz. La combinaison du lactose non digéré et du gaz peut également causer des douleurs abdominales, des ballonnements et parfois des diarrhées.

Fréquence de l'intolérance au lactose

L'intolérance au lactose est une condition assez courante. Bien qu'elle puisse se manifester à tout âge, l'intolérance au lactose commence généralement chez les enfants d'âge scolaire ou pendant l'adolescence.

Elle est plus fréquente chez les asiatiques, les amérindiens, les afro-américains et les populations latino-américaines. Environ 20% des adultes blancs souffrent d'une intolérance au lactose, comparé à plus de 80% d'adultes afro-américains et asiatiques.

Pourquoi certains enfants ne tolèrent-ils pas le lactose ?

La plupart des enfants ont l'enzyme lactase dans leur corps à la naissance et peuvent donc digérer le lactose. Le lactose est le sucre principal dans le lait maternel.

Un enfant peut développer une intolérance au lactose après une infection ou une réaction allergique, ce qui peut provoquer une pénurie temporaire de l'enzyme lactase. Cette condition est généralement temporaire, mais il peut se passer des semaines, voire des mois, avant que l'enfant puisse à nouveau tolérer des produits laitiers. D'autres maladies plus chroniques, comme la maladie cœliaque, la maladie de Crohn ou une infection par un parasite, peuvent aussi causer une intolérance au lactose.

Dans la plupart des cas, l'intolérance au lactose se développe tout seul à mesure qu'un enfant



grandit. De trois à six ans d'âge, le corps d'un enfant commence à produire moins de lactase que lors des deux premières années de sa vie. Chez certains enfants, la production continue à ralentir ou peut s'arrêter complètement.

Souvent, les symptômes de l'intolérance au lactose se développent pendant l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Diagnostic de l'intolérance au lactose

Quand un enfant d'âge scolaire a des douleurs abdominales qui pourraient être associées à des produits laitiers, le médecin peut suggérer une restriction alimentaire de lactose. La suppression de tous les produits laitiers de l'alimentation pendant deux semaines peut atténuer les douleurs, le gaz et les diarrhées si l'intolérance au lactose contribue aux symptômes.

Au bout de deux semaines, les produits laitiers peuvent être rajoutés au régime alimentaire de l'enfant en petites quantités. Vous pouvez chaque jour augmenter la quantité de produits laitiers, tout en surveillant la réapparition des symptômes. Il est important de donner les mêmes aliments simples à l'enfant au cours de cette période d'essai, parce que d'autres aliments peuvent aussi causer des symptômes similaires à l'intolérance au lactose. Si les symptômes de l'enfant s'améliorent pendant le régime sans lait et reviennent dans les quatre heures à la suite de l'ingestion d'un produit laitier, on peut envisager un diagnostic d'intolérance au lactose.

Une autre façon de diagnostiquer l'intolérance au lactose est par un test respiratoire au lactose (test respiratoire à l'hydrogène). Ce test est effectué dans un cabinet médical ou un hôpital et dure de deux à trois heures. L'enfant boit un verre de lactose allongé d'eau et souffle toutes les demi-heures dans un sac collecteur.

Un appareil spécial analyse les échantillons d'haleine pour détecter de l'hydrogène, un des gaz produits dans le gros intestin. L'on considère qu'un enfant

souffre d'intolérance au lactose lorsque son haleine contient une forte augmentation d'hydrogène au cours du test respiratoire. Le taux d'hydrogène augmente parce que les bactéries dans les intestins transforment le lactose en gaz. Pour cette raison, il ne faut pas faire passer le test à l'enfant s'il prend des antibiotiques.

Parfois, un déficit en lactase peut être repéré par une endoscopie. Cette épreuve se fait pendant que l'enfant est endormi sous anesthésie ou est sous sédatifs. On fait passer un tube en fibre optique par la bouche jusque dans l'estomac et l'intestin grêle. Ensuite, on prélève un petit échantillon de cellules (une biopsie) de l'intestin grêle. Les cellules sont testées pour déterminer si l'enzyme lactase est actif.

Traitement d'une intolérance au lactose

Le médecin ou une infirmière vous aidera à choisir le meilleur traitement en fonction des symptômes de l'enfant. La plupart des enfants souffrant d'intolérance au lactose sont capables de tolérer un peu de lactose. Ces enfants réagissent bien à un régime à faible teneur en lactose (un régime avec peu de produits laitiers).

Il existe également des pilules ou des gouttes de lactase, disponibles sans ordonnance, qui aident à digérer le lactose. On peut prendre les pilules pendant la consommation d'un produit laitier pour arrêter les symptômes. Les gouttes sont ajoutées au lait pour décomposer le lactose pendant la nuit. On peut ensuite boire le lait sans provoquer de symptômes.

L'apparition de symptômes chez un enfant souffrant d'intolérance au lactose dépend souvent de la quantité de lactose dans un aliment. Par exemple, un verre de lait contient environ 12 grammes de lactose, alors qu'une once de fromage cheddar contient moins de 0,1 gramme de lactose. Cela signifie que le cheddar contient 1/100e de la quantité de lactose dans un verre de lait. Pour cette raison, certains enfants qui ont mal au ventre après avoir bu du lait peuvent être en mesure de manger du cheddar sans difficulté.

D'autres peuvent réagir à de très petites quantités de lactose. Ces enfants ont besoin d'un régime strict sans lactose, ce qui signifie qu'aucun produit laitier n'est autorisé. Il faut soigneusement vérifier tous les aliments et étiquettes d'aliment pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas de lait. Chaque enfant est différent ; il faut donc collaborer avec votre équipe soignante pour déterminer quel est le meilleur régime à long terme pour votre enfant.

Vous trouverez certains produits laitiers sans lactose, tels du lait, des fromages et des glaces, dans les rayons de votre épicerie. Il est également possible de trouver des substituts de lait. Si le substitut de lait formera une partie importante du régime alimentaire de votre enfant, lisez l'étiquette pour vous assurer qu'il contient des calories et protéines semblables à celles contenues dans le lait régulier.

Le lait est une bonne source de nutriments. Si votre enfant doit suivre un régime de lactose restreint, il est important de remplacer le calcium, la vitamine

D et la riboflavine (une vitamine B) dans le régime alimentaire de l'enfant. Vous pouvez ajouter des aliments enrichis de calcium, vitamine D et riboflavine au régime alimentaire ou donner une vitamine qui contient ces nutriments à votre enfant.

Résolution éventuelle d'une intolérance au lactose chez l'enfant

Si votre bébé ou enfant a une intolérance au lactose causée par une infection ou une autre maladie, la fonction intestinale redeviendra souvent normale lorsque l'infection est guérie. Cependant, cela peut durer des semaines, voire des mois, avant que l'enfant soit totalement rétabli.

Par contre, si l'intolérance au lactose se développe pendant l'enfance ou l'adolescence, il s'agit généralement d'une condition chronique qui ne s'améliorera pas et qui est traitée par une restriction à long terme de lactose.

Révisé en avril 2019

➔ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan