

# Le fromage suisse est conseillé en cas d'intolérance au lactose

En cas de d'intolérance au lactose, le lait, les yogourts, le séré et le fromage sont bien souvent bannis sans discernement du réfrigérateur, sur conseil médical la plupart du temps. Cela n'est pourtant pas absolument nécessaire. En effet, la teneur en lactose des produits laitiers diffère fortement de l'un à l'autre. Ils sont donc plus ou moins bien supportés.

L'intolérance se caractérise par des douleurs provoquées par le lactose. Ce dernier est divisé par la lactase - une enzyme de digestion, - dans l'intestin grêle et passe dans le sang comme source d'énergie. Les personnes souffrant d'une intolérance au lactose ne produisent pas ou pas assez de lactase, ce qui fait que le lactose n'a pas encore été digéré lorsqu'il arrive dans le gros intestin. Il y est dégradé par les bactéries intestinales, ce qui engendre des gaz et la constitution d'acides gras à chaîne courte. Ces derniers provoquent des mouvements péristaltiques de l'intestin qui s'avèrent souvent douloureux. Ils peuvent conduire à des lourdeurs et des maux d'estomac, des coliques, des ballonnements, de la diarrhée et des nausées. Bien souvent, une quantité résiduelle de l'enzyme de digestion est néanmoins encore produite, ce qui rend un abandon total de la consommation de lait et de produits laitiers inutile dans la plupart des cas, la consommation pouvant être adaptée à l'activité de la lactase subsistante.

Quels sont les produits provoquant des douleurs ?

En cas d'intolérance au lactose, **le lait, le babeurre et le petit-lait** sont les principaux produits provoquant des douleurs.

**Yogourt et lait acidulé:** Bien que les produits laitiers fermentés contiennent beaucoup de lactose, il est prouvé qu'ils sont bien tolérés, le lactose étant partiellement dégradé par les bactéries lactiques. De plus, une partie des bactéries lactiques passent vivantes de l'estomac à l'intestin, où elles continuent à être actives. Elles y produisent des enzymes permettant de diviser le lactose et favorisent ainsi sa dégradation.

**Les fromages à pâte extra-dure** (Sbrinz AOC, de nombreux fromages d'alpage) et les **fromages à pâte dure** (Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC) ne contiennent **plus** de lactose. En effet, il est en grande partie transformé en sérum lors de la fabrication, le reste étant entièrement dégradé pendant l'affinage.

**Les fromages à pâte mi-dure** (p.ex. Appenzeller®, Tilsit, fromage à raclette) et les fromages à pâte molle (p.ex. camembert, brie suisse) ne contiennent plus que des traces de lactose et sont par conséquent bien tolérés.

**Les fromages frais**, tels le séré, le blanc battu ou la mozzarella contiennent encore du lactose. Il faut donc tester au préalable qu'elle quantité peut être tolérée.

**Beurre et crème :** en raison de la teneur réduite en eau de ces produits, le lactose est lui aussi réduit. La tolérance est donc relativement bonne, d'autant plus que les quantités consommées ne sont pas très importantes.



## Bon apport en calcium

Le lait, les produits laitiers et le fromage suisse, notamment, sont des sources importantes de calcium. Rappelons qu'un apport insuffisant en calcium peut ralentir la constitution des os, voire renforcer leur fragilisation due à l'âge. Un apport suffisant de calcium s'impose donc à tout âge, les enfants et les adolescents bâtissant ainsi leur capital osseux et les adultes maintenant la bonne santé de leurs os.

## Le fromage suisse est un aliment idéal

Plus l'appareil digestif est sensible au lactose, plus la consommation de fromage suisse devient importante pour l'apport de calcium, non seulement par le fait que le lactose est dégradé au cours de la fabrication des fromages à pâtes extra-dure, dure ou mi-dure, mais aussi en raison de la teneur des fromages en vitamine D. Cette vitamine est elle aussi très importante pour la santé des os. Outre le poisson de mer et le jaune d'oeuf, le lait entier ainsi que les produits à base de lait entier sont les seules sources de vitamine D courantes dans nos régions.

## Mise en pratique

- Mangez quotidiennement un morceau de fromage suisse. Il existe tellement de variétés et de manières différentes de l'apprêter que vous ne vous en lasserez pas.
- Choisissez du lait exempt de lactose et des yogourts pauvres en lactose si votre intolérance au lactose est marquée.
- Optez plutôt pour le lait entier et les produits à base de lait entier, ainsi que pour le fromage suisse gras, afin de bénéficier d'un apport suffisant en vitamine D.

Pour de plus amples informations et conseils, nous vous recommandons de consulter la brochure "Le lactose en cause".

