

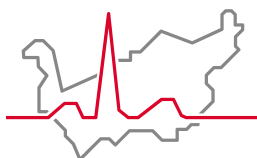
L'alimentation thérapeutique pauvre en lactose

INFORMATIONS AU PERSONNEL SOIGNANT
ET CONSEILS AUX PATIENT·E·S



Secteur médico-thérapeutique | Nutrition et diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand

Cette brochure a pour but de donner des informations et des conseils sur l'alimentation thérapeutique pauvre en lactose, pouvant être nécessaire en fonction du degré d'intolérance.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

AVERTISSEMENT

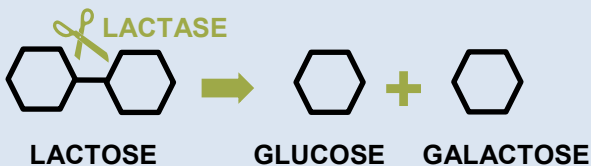
L'intolérance au lactose n'est ni une allergie ni une maladie.

L'alimentation thérapeutique pauvre en lactose peut exposer à un risque de carences en calcium et en vitamine D. Il est judicieux de consulter un·e diététicien·ne pour l'adapter, afin qu'elle soit équilibrée et variée, et qu'elle respecte les besoins de l'organisme sans instaurer de carences nutritionnelles.

DÉFINITION ET INDICATIONS

L'intolérance au lactose est définie par une incapacité à digérer le **lactose**, un sucre présent dans le lait et certains produits laitiers. Elle est causée par une déficience en **lactase**, une enzyme produite dans l'intestin grêle, nécessaire pour digérer le lactose.

La lactase transforme le lactose en glucose et galactose, qui sont ensuite absorbés par l'intestin.



En cas de déficit en lactase, le lactose n'est pas digéré et fermente dans le côlon sous l'action des bactéries intestinales, entraînant des symptômes gastro-intestinaux (ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées, flatulences). Ces symptômes apparaissent généralement 30 minutes à 2 heures après l'ingestion de produits contenant des quantités significatives de lactose.

L'alimentation pauvre en lactose permet une réduction, voire une disparition des symptômes gastro-intestinaux dus à un déficit en lactase.

EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

Types d'intolérance au lactose

1. Intolérance primaire : baisse progressive de la production de lactase avec l'âge, plus fréquente dans certaines ethnies.
2. Intolérance secondaire : conséquence d'une maladie intestinale qui endommage la muqueuse intestinale (gastro-entérite, maladie de Crohn, syndrome de l'intestin court, etc.).

Diagnostic

Il existe des tests pour évaluer la fonctionnalité de la lactase : un test respiratoire à l'hydrogène (mesure de l'hydrogène dans l'air expiré après ingestion de lactose) et un test de tolérance au lactose (mesure de la glycémie après ingestion de lactose).

L'exclusion alimentaire est un test de dernier recours (amélioration des symptômes après éviction des produits laitiers).

Compléments de lactase

Des capsules ou gouttes de lactase sont disponibles en pharmacie. Elles sont à prendre avant de consommer du lactose. Cette lactase agit de la même manière que celle produite dans l'intestin grêle en transformant le lactose en glucose et galactose, afin de permettre leur absorption par l'intestin.

Ces compléments de lactase sont utiles pour les personnes les plus sensibles et pour celles et ceux qui veulent continuer à manger des produits riches en lactose sans souffrir de symptômes gastro-intestinaux.

Type de test effectué	Date	Lieu
.....
Diagnostic posé	Date	Par qui ?
.....
Prescription personnalisée		
.....		

CONSEILS POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

**Le degré d'intolérance varie d'une personne à l'autre
(seuil de tolérance).**

**Même chez les personnes sévèrement déficientes en lactase, l'intestin
est capable de tolérer de petites quantités de lactose.**

**Il n'y a donc pas d'indication à éliminer complètement
les produits laitiers de l'alimentation.**

**Comme le déficit en lactase varie d'une personne à l'autre, chacun-e
doit expérimenter la dose tolérée par son intestin et adapter son
alimentation, aussi bien à domicile que durant un séjour hospitalier.**

Prévention des carences

Les produits laitiers sont riches en calcium et vitamine D. Une alimentation pauvre en produits laitiers augmente les risques de carence en calcium et vitamine D. Pour veiller à maintenir une bonne santé des os et des muscles, il est important de continuer à consommer les produits laitiers tolérés (avec ou sans lactose) et d'assurer des apports alternatifs suffisants (aliments non lactés sources de calcium ou de vitamine D).

Adaptations alimentaires

Diminution de la consommation des produits contenant du lactose :

- Les produits riches en lactose sont le lait, le babeurre, le petit lait, le séré et le sérac ;
- Certains produits dérivés du lait de vache, de chèvre ou de brebis en contiennent peu (yogourts, fromages et autres produits fermentés) ;
- D'autres n'en contiennent que des traces (crème, beurre) ;
- Les **fromages à pâte dure** ne contiennent **pas du tout de lactose**.

On trouve sur le marché du lait sans lactose. Il existe également des yogourts et d'autres produits dérivés du lait sans lactose.

L'ALIMENTATION PAUVRE EN LACTOSE AU CHVR

Les hôpitaux du CHVR proposent une alimentation thérapeutique pauvre en lactose.

À l'arrivée dans le service de soins, l'intolérance au lactose doit être signalée au médecin et à l'infirmier·ère, tout comme une éventuelle prise de compléments de lactase. Ceci permet d'enclencher le processus suivant :

- Le médecin documente l'intolérance dans le dossier médical ;
- L'infirmier·ère sélectionne l'alimentation « Pauvre en lactose » dans le logiciel de commande de repas Hestia, via la Fiche diététique ;
- L'assistant·e hôtelier·ère prend quotidiennement la commande des repas en proposant un choix d'aliments adaptés.

Les hôpitaux du CHVR respectent les recommandations nutritionnelles actuelles.^{1 2 3}

L'offre hôtelière pour cette alimentation équilibrée est basée sur les menus standards avec les particularités suivantes :

- Le lait en pot et les yogourts sont remplacés par des produits sans lactose ;
- Les mets riches en lactose, tels que les flans et les crèmes desserts ne sont pas proposés ;
- Les préparations contenant de petites quantités de lactose sont disponibles, mais peuvent être remplacées par des aliments totalement exempts de lactose si la patiente ou le patient le souhaite. Par exemple, le gratin de pommes de terre est disponible, mais il peut être remplacé à la demande par des pommes de terre nature, des pâtes, etc.

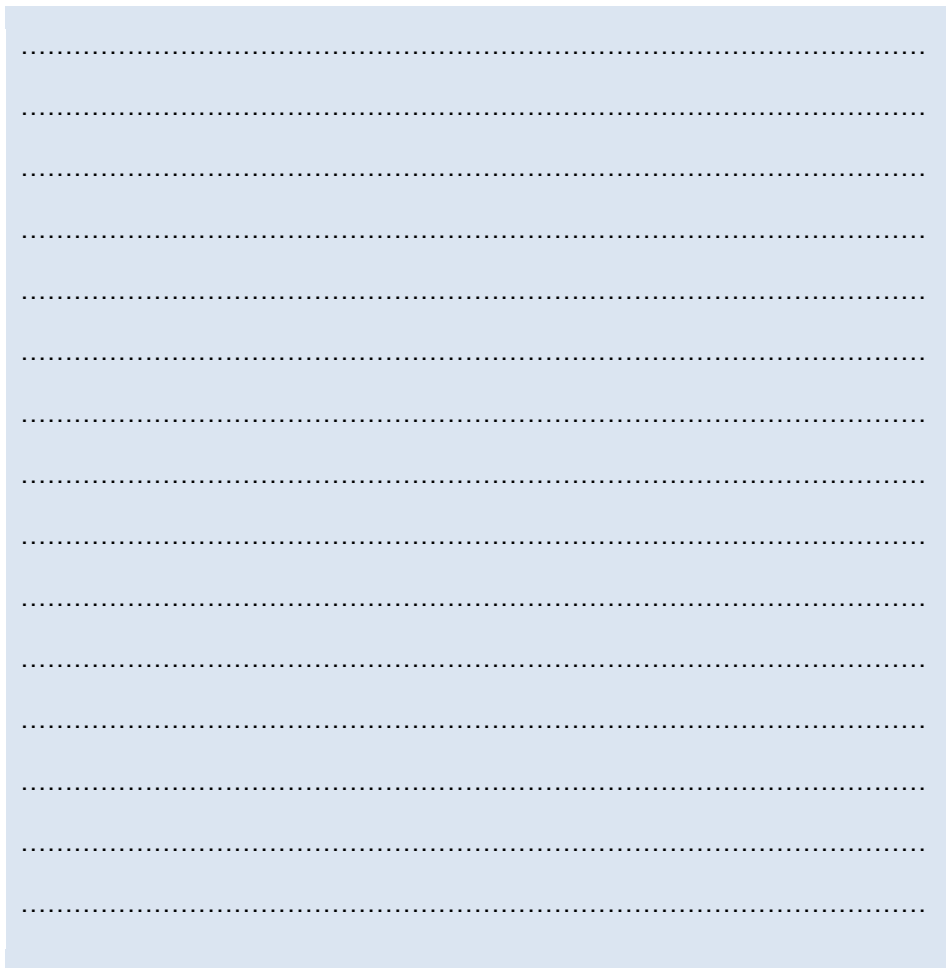
1 Thibault R, Ligne directrice ESPEN sur la nutrition hospitalière, Nutrition Clinique 40 (2021) 5684e5709

2 Vaillant M-F, Recommandations sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé, Nutrition clinique et métabolisme 33(2019) 235-253

3 Société Suisse de Nutrition SSN, Recommandations nutritionnelles suisses, 2024

Observations

Les observations de tolérances ou intolérances personnelles et les symptômes associés peuvent être ajoutés ci-dessous, de même que toutes les questions relatives à cette alimentation thérapeutique.



Ce document est à apporter lors de consultations avec un·e diététicien·ne pour permettre un remplacement ou une adaptation des aliments mal tolérés. Ceci contribue à éviter des carences pouvant causer une détérioration de l'état nutritionnel.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service Nutrition et diététique

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 94 39

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 603 94 39

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 603 94 39