

FICHE D'INFORMATIONS

Intolérance au lactose (Intolérance au sucre de lait)

L'essentiel en bref

Attention à la liste des ingrédients!

Si un produit contient des ingrédients à base de lait (lait, crème, beurre, fromage, yogourt, séré, petit-lait, sucre de lait, etc.), cela doit être déclaré de manière transparente.

Vérifier les informations sur la présence de traces!

Si le produit est susceptible de contenir des traces d'allergène du fait de mélanges involontaires liés à sa production, il doit porter la mention «peut contenir du lait» ou «peut contenir des traces de lait» à la fin de la liste des ingrédients.

Les produits portant le label de aha! et l'indication «sans lactose» et/ou «sans lait» conviennent particulièrement aux personnes présentant des intolérances à ces produits.

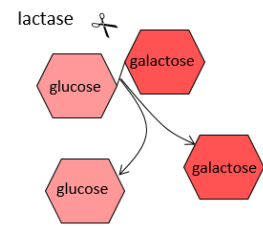
Contenu

1.	Informations générales	3
1.1	Qu'est-ce que l'intolérance au lactose (sucre de lait)?	3
1.2	Causes du manque de lactase	3
1.3	Alimentation en cas d'intolérance au lactose	3
1.4	Le sucre de lait dans les produits laitiers	4
1.5	Le sucre de lait dans les autres produits.....	5
1.6	Dispositions légales.....	5
2.	Produits adaptés en cas d'intolérance au lactose	7
2.1	Produits Migros portant le label de qualité aha!	7
2.2	Produits de marques externes	7
2.3	Assortiment complet / disponibilité	8
2.4	Préparations à base d'enzymes	8
3.	Remarques	9
3.1	Contact avec le service spécialisé en nutrition	9
3.2	Fiche d'informations	9
3.3	Contact aha! Centre d'Allergie Suisse	9
3.4	Sources	9

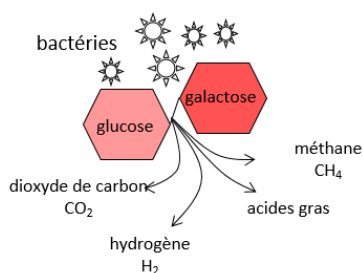
1. Informations générales

1.1 Qu'est-ce que l'intolérance au lactose (sucre de lait)?

Le lactose (sucre de lait) est un glucide, ou plus exactement un disaccharide (sucre double) présent à l'état naturel dans certains aliments. Il est composé de deux monosaccharides (sucres simples), à savoir le glucose (=sucre de raisin) et le galactose. Pour que le lactose puisse être assimilé par le corps, il doit être décomposé dans l'intestin grêle en ses deux sucres simples, une tâche qui incombe à une enzyme, la lactase.



Chez les personnes intolérantes au lactose (ou présentant une hypersensibilité au sucre de lait), le corps n'est pas en mesure de produire des quantités suffisantes de lactase. Ainsi, le lactose ne peut pas être scindé en ses deux sucres élémentaires, le glucose et le galactose, ou du moins pas suffisamment. Par conséquent, l'intestin grêle ne peut pas absorber ni assimiler les molécules de sucre et le lactose parvient intact dans le gros intestin.



Les bactéries qui y sont présentes utilisent le sucre de lait comme substance nutritive. Elles décomposent le lactose et le digèrent. Ce processus de fermentation génère une grande quantité de gaz et d'acides organiques. Les gaz provoquent des ballonnements, alors que les acides stimulent notamment les mouvements de l'intestin. La dissociation des molécules de lactose sous l'action des bactéries augmente la pression osmotique dans le gros intestin, ce qui entraîne un afflux d'eau. Le volume contenu dans l'intestin augmente, ce qui entraîne des diarrhées. [1]

1.2 Causes du manque de lactase

Par nature, l'activité de la lactase est maximale chez le petit enfant afin qu'il puisse digérer le sucre contenu dans le lait maternel. Dès que le lait maternel ou le lait maternisé cesse d'être l'aliment principal, la production de lactase diminue progressivement. Ce processus n'entraîne toutefois pas systématiquement une intolérance au lactose. Une telle intolérance n'apparaît que si la baisse d'activité de la lactase est très importante. Alors que chez les populations d'Europe centrale ou du Nord, l'activité de la lactase est en grande partie maintenue, les populations asiatiques et proches de l'Équateur présentent presque à 100% un déficit en lactase.

Outre la cause primaire citée précédemment, une carence en lactase peut aussi être la conséquence de diverses maladies de l'intestin grêle ou survenir après une opération de l'estomac ou de l'intestin. Cette carence secondaire en lactase régresse néanmoins dans la plupart des cas, si la maladie en question a été traitée avec succès.

Une carence congénitale en lactase est en revanche très rare. [2]

1.3 Alimentation en cas d'intolérance au lactose

La tolérance au lactose varie fortement d'un individu à l'autre - en fonction de son activité enzymatique! On n'observe que rarement des réactions d'intolérance pour des quantités de lactose très faibles (1 à 3 g). Les troubles n'apparaissent que lorsque les quantités sont supérieures à 10 g. [2] La quantité de lactose qu'une personne peut tolérer est variable; elle devrait être définie avec l'aide d'un(e) nutritionniste. Vous trouverez sur www.asdd.ch une liste de professionnels exerçant près de chez vous.

Dans la plupart des cas, il suffit de renoncer dans une large mesure au lait et de sélectionner les produits laitiers bien tolérés:

- **En raison de leur maturation, les fromages à pâte dure ou mi-dure** sont naturellement exempts de lactose. **Les fromages à pâte molle** contiennent tout au plus des traces de lactose et peuvent habituellement être consommés sans problème.
- Les **produits à base de lait acidulé** (p. ex. le lait acidulé, la crème fraîche, le babeurre, les yogourts ou le kéfir) sont généralement bien tolérés. Au cours du processus de maturation, le lactose qu'ils contiennent est transformé en acide lactique par les bactéries contenues dans le produit. De plus, les bactéries produisent elles-mêmes de la lactase, ce qui stimule la digestion du sucre de lait dans l'intestin grêle. [1]
- **Le lait sans lactose et les produits laitiers exempts de lactose** constituent de bonnes alternatives. Ils possèdent la même valeur que les produits traditionnels. Seule différence: la part de lactose a presque été réduite à zéro (teneur résiduelle en lactose <0,1%) à l'aide d'une lactase extraite d'une levure. À cet effet, l'enzyme microbienne fonctionne comme notre propre enzyme digestive. Elle scinde le lactose en ses deux sucres élémentaires, le glucose et le galactose, qui sont faciles à digérer. Mais comme ceux-ci ont un pouvoir sucrant supérieur, le lait sans lactose a un goût légèrement sucré.

Le lactose est souvent mieux toléré lorsqu'il est consommé en petites quantités au cours de la journée et avec d'autres nutriments (c'est-à-dire dans le cadre des repas).

Dans notre alimentation, les produits laitiers font partie des principaux fournisseurs de calcium de l'organisme. Pour couvrir ce besoin en calcium, même les personnes intolérantes au lactose devraient consommer deux à trois portions de lait et de produits laitiers par jour. Les produits sans lactose constituent une bonne alternative pour couvrir le besoin en calcium. Si vous voulez malgré tout renoncer en grande partie au lait, veillez à compenser avec d'autres aliments riches en calcium. Les légumes verts, les légumineuses, l'amarante, le quinoa, les herbes aromatiques fraîches, les noix et les graines en contiennent notamment. Veillez à consommer une eau minérale à forte teneur en calcium (min. 300 mg calcium/litre). Discutez avec votre médecin ou votre nutritionniste de l'intérêt éventuel d'une supplémentation sous forme de préparations à base de calcium.

1.4 Le sucre de lait dans les produits laitiers

Le sucre de lait est contenu naturellement dans le lait et les produits laitiers, mais en quantités diverses:

Produit	Teneur en lactose (g/100 g ou 100 ml)	Produit	Teneur en lactose (g/100 g ou 100 ml)
Lait entier(min. 3,5% matière grasse)	4,7	Chocolat au lait	9,5
Lait écrémé	4,8	Kéfir	3,6
Lait de brebis	4,4	Blanc battu	3,0
Lait de chèvre	4,2	Séré à la crème	3,2
Babeurre	4,0	Séré maigre	3,5
Crème à café	3,8	Cottage cheese	3,3
Demi-crème	3,3	Fromage frais double-crème	2,6
Crème entière	3,1	Mozzarella	1
Double crème	2,8	Fromage à pâte dure / mi-dure (sbrinz, emmental, gruyère, etc.)	0
Crème fraîche	2,5	Fromage à pâte molle	0 – 0,1
Yogourt	3,2	Beurre	0,6
Crème glacée	6,7	Margarine	0 – 0,6

Sources: Souci / Fachmann / Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen [3]
Société Suisse de Nutrition SSN, Table de composition nutritionnelle suisse, 2e édition, 2015 [4]

En règle générale, on peut affirmer que plus un produit laitier contient de matière grasse, moins il contient de lactose. Ce qui explique par exemple que la crème et le beurre ont une teneur en lactose moins élevée que le lait. Toutefois, suite à l'ajout de lait en poudre, les produits laitiers riches en matière grasse peuvent aussi contenir beaucoup de lactose.

1.5 Le sucre de lait dans les autres produits

On trouve du sucre de lait non seulement dans les divers produits laitiers, mais aussi dans de nombreux produits transformés. L'industrie alimentaire et le secteur pharmaceutique utilisent fréquemment du sucre de lait ou des produits contenant du lactose.

Les personnes particulièrement sensibles doivent éviter le cas échéant non seulement les produits laitiers, mais aussi d'autres aliments contenant de faibles quantités de lactose, raison pour laquelle elles doivent lire attentivement les indications sur l'emballage. Si liste des ingrédients mentionne la présence de lait, de lait en poudre, de sucre de lait, de lactose ou de poudre de petit-lait, le produit contient du lactose.

On trouve principalement du sucre de lait dans les aliments tels que: soupes, sauces, condiments en poudre, bouillon, margarine, produits de boulangerie-pâtisserie, produits carnés et plats cuisinés, ainsi que bien sûr dans le chocolat au lait, les bonbons à la crème et les boissons contenant du sérum de lait (ex. Rivella rouge/vert/bleu: 1,4 g/100 ml).

Quant au pain, sa durée de conservation peut être nettement prolongée par l'ajout de lait écrémé en poudre ou de poudre de petit-lait.

Certains produits carnés contiennent usuellement des ingrédients issus du lait pour des questions technologiques et/ou gustatives. Dans les saucisses à rôtir, par exemple, le sucre de lait favorise la coloration brune à la cuisson. Dans les produits de salaison crus et les produits de charcuterie crus, une petite quantité de lactose favorise le développement de la flore de saumure, sauf dans le salami, pour lequel on utilise du sucre (saccharose) ou du sucre de raisin (glucose).

Les groupes de produits suivants sont susceptibles de contenir des ingrédients issus du lait:

- Saucisse à rôtir de veau
- Fromage d'Italie
- Quenelles
- Saucisse de poulet
- Saucisse de Lyon
- Boudins et saucisses grises
- Cordon bleu (au fromage)
- Saucissons
- Salaisons (ex. jambon cru, viande des Grisons, lard) et saucisses sèches (ex. saucisses à tartiner, gendarmes, schubligs)

La présence de produits contenant du lait est toujours mentionnée dans la liste des ingrédients! (voir chapitre 1.6.1)

1.6 Dispositions légales

1.6.1 Obligation de déclarer le lactose

La législation sur les denrées alimentaires (et plus précisément l'art. 11 de l'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI) du 16 décembre 2016, RS 817.022.16) stipule que les principaux **ingrédients allergènes** - et donc aussi le **lait** et ses produits dérivés (y c. le **lactose**) – **doivent toujours être déclarés**. Ce principe s'applique également lorsque les ingrédients allergènes contaminent involontairement une denrée alimentaire (dans la mesure où la teneur dépasse 1 g par kilo ou litre du produit prêt à consommer).

Parmi les ingrédients contenant du sucre de lait, on peut citer: sucre de lait, lait, lait entier en poudre, lait écrémé en poudre, petit-lait, poudre de petit-lait, babeurre, yogourt, séré, beurre et certaines sortes de fromage (p. ex. le fromage frais).

Depuis le 01.01.2016, les substances allergènes doivent être mises en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple en caractères gras ou en majuscules (exemples: **lait** en poudre, LAIT en poudre).

Les ingrédients contenant du sucre de lait, ainsi que tous les autres ingrédients utilisés pour la préparation d'un produit, sont déclarés par **ordre décroissant de quantité**.

Afin de savoir si un produit contient du lactose sous quelque forme que ce soit, il suffit donc de se référer à la liste de ses ingrédients, comme mentionné ci-dessus. Il est important pour les personnes intolérantes au lactose de toujours étudier soigneusement les mentions sur les emballages. Les recettes étant susceptibles de changer, la liste des ingrédients devrait toujours être consultée, même pour les produits déjà connus.

L'additif acide lactique (E270) n'a rien à voir avec le lait à part son nom. Il est tiré de l'amidon (le plus souvent amidon de maïs ou de pomme de terre) grâce à une biotechnologie utilisant des bactéries lactiques, et est dépourvu de composants du lait.

1.6.2 Définition d'«exempt de lactose»

La législation sur les denrées alimentaires définit le terme «exempt de lactose» comme suit: «Une denrée alimentaire est réputée exempte de lactose si le produit prêt à la consommation contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g ou 100 ml». Cette quantité a valeur de dose journalière pour les compléments alimentaires.

1.6.3 Traces de lactose

Pour de nombreux produits industriels, les traces de lactose ne peuvent jamais être totalement exclues, même si aucun ingrédient contenant du sucre de lait n'entre dans **leur** composition. Un mélange involontaire et donc une contamination de l'ordre de traces («carry over») peut résulter du transport ou de l'entreposage des matières premières, dans l'unité ou la chaîne de production. Ce genre de contamination a toujours existé dans de nombreux domaines de la fabrication traditionnelle et moderne des denrées alimentaires et ne peut souvent pas être évitée. Le chocolat, les biscuits, ainsi que les soupes et sauces déshydratées sont particulièrement «délicates» de ce point de vue.

La législation sur les denrées alimentaires prévoit que ces mélanges involontaires avec des ingrédients contenant du lactose doivent être mentionnés si la teneur excède ou pourrait excéder 1 gramme par kilo ou litre de produit prêt à consommer. La mention «peut contenir du lait» ou «peut contenir des traces de lait» doit figurer à cet effet à la fin de la liste des ingrédients. Le fabricant doit toutefois pouvoir attester que toutes les mesures découlant des bonnes pratiques en matière de fabrication ont été prises pour éviter ou limiter au maximum ces contaminations involontaires. Une telle notice d'avertissement peut également figurer sur les produits dans lesquels la teneur en lactose due aux contaminations est inférieure à 1 g par kilogramme ou par litre de produit prêt à la consommation, mais elle n'est dans ce cas pas obligatoire. L'énoncé ne permet donc pas de faire la différence entre un avertissement obligatoire et un avertissement volontaire.

L'absence de lactose ne peut être absolument garantie.

2. Produits adaptés en cas d'intolérance au lactose

2.1 Produits Migros portant le label de qualité aha!

Les produits avec le label de qualité aha! et qui portent la mention «sans lactose» ou «sans lait» conviennent particulièrement aux personnes intolérantes au lactose.

Ces produits portent le logo vert aha! au recto de l'emballage ou sa variante en noir et blanc au verso.



geprüft durch / vérifié par Service Allergie Suisse



Le label aha! est accordé par le Service Allergie Suisse SA et distingue des produits et des services fabriqués, étiquetés et distribués en tenant particulièrement compte de la problématique des allergies et des intolérances. Il repose sur des directives strictes qui découlent des exigences légales. Les produits de ce genre font l'objet d'un processus de certification rigoureux en trois étapes mené par des organismes indépendants. Des spécialistes du monde médical et des institutions de renom sont chargés des recommandations et du respect de ces directives strictes. Vous trouverez davantage d'informations sur aha! Centre d'Allergie Suisse et le label aha! sur www.aha.ch et sur www.service-allergie.ch.

Les produits aha! sont optimisés par rapport à un ou plusieurs déclencheurs d'allergies ou autres intolérances. À côté du logo aha! il est indiqué clairement de quel(s) déclencheur(s) il s'agit. Lisez donc attentivement les informations figurant sur l'emballage et faites votre choix en fonction de vos restrictions et de vos besoins individuels.

Attention, seuls les produits aha! qui comportent en plus du logo aha! la mention «exempt de lactose» ou «sans lait» conviennent aux personnes intolérantes au lactose.

Les produits portant le label aha! pour la caractéristique «exempt de lactose» affichent conformément aux prescriptions légales (voir point 1.6.1) une teneur résiduelle en lactose <0,1%.

Laktosefrei
Sans lactose
Senza lattosio

Les produits portant le label aha! pour la caractéristique «sans lait» répondent à des exigences 20 x plus sévères que ne le prescrit la loi (voir point 1.6.3). Pour ces produits, les analyses ne décèlent aucune présence de lait, la limite de détection se situant à 5 mg de lait par kilo ou par litre de produit prêt à consommer. Comme ils ne contiennent pas de lait, ils sont automatiquement aussi exempts de lactose.

Ohne Milch
Sans lait
Senza latte

Migros confie la certification de tous les produits pour allergiques de ses propres marques à Service Allergie Suisse. Un aperçu de l'assortiment certifié aha! est disponible ici:

<https://www.service-allergie.ch/fr/produits#/index>

→ Filtre: fabricant/détaillant → Migros

2.2 Produits de marques externes

Migros propose également des produits sans lactose de marques externes, ce qui permet d'offrir un plus grand choix. Ces produits portent la mention «sans lactose» ou «Lactose free».

2.3 Assortiment complet / disponibilité

L'assortiment sans lactose est constamment étoffé. Veuillez noter que tous les produits ne sont pas disponibles dans tous les magasins Migros et les coopératives. La disponibilité des produits dans les différents magasins peut être consultée dans la boutique en ligne Migros:

<https://www.migros.ch/fr/health/sans-lactose>

→ **Sélectionner le produit** → **Vérifier la disponibilité dans les magasins.**

Les produits peuvent en outre presque tous être commandés en ligne sur <https://www.migros.ch/fr>.

Migros ne tient pas de liste de tous les produits qui conviennent à une alimentation sans lactose. Nous estimons qu'une telle liste ne serait pas judicieuse, car elle pourrait notamment donner un faux sentiment de sécurité. Par nos informations sur une alimentation sans lactose, nous souhaitons plutôt fournir une **contribution à l'effort personnel**. Il est essentiel d'étudier en détail la liste des ingrédients sur nos emballages pour identifier ceux qui contiennent du sucre de lait. Cette démarche est certes relativement pénible et prend un certain temps au départ, mais nous sommes convaincus qu'au final les personnes concernées s'en porteront mieux.

2.4 Préparations à base d'enzymes

Pour les personnes mangeant régulièrement à l'extérieur ou qui ne peuvent pas renoncer systématiquement aux produits laitiers classiques, il existe des préparations à base d'enzymes. Celles-ci remplacent l'enzyme manquante dans le corps (lactase) en cas de besoin. Elles permettent aux personnes sensibles de digérer des repas contenant du lactose ou même des produits laitiers traditionnels. Migros propose deux préparations à base de lactase - Actilife Lactase 6000 et Actilife Lactase Depot 20 000.



Le distributeur Actilife Lactase 6000 contient des mini-comprimés de 6'000 unités FCC chacun, ce qui est très pratique en déplacement. Généralement, ces comprimés sont plutôt utilisés en cas de légère intolérance au lactose.*

[migros.ch/fr/product/52220430000](https://www.migros.ch/fr/product/52220430000)



Les comprimés Actilife Lactase Depot contiennent 20'000 unités FCC chacun et ont donc un dosage supérieur. Il s'agit de comprimés Depot actifs en deux phases: la phase 1 agit aussitôt, tandis que la phase 2 a une action longue durée pouvant aller jusqu'à 4 heures.*

[migros.ch/fr/product/52220560000](https://www.migros.ch/fr/product/52220560000)

*Les unités FCC (Food Chemical Codex) indiquent le niveau d'activité des enzymes. En principe, environ 1'000 unités FCC sont nécessaires pour digérer 1 g de lactose. Il faut cependant noter que le corps continue généralement à produire lui-même de la lactase, mais pas en quantité suffisante. Par conséquent, il n'est pas possible de fournir des recommandations en ce qui concerne la dose exacte à utiliser - faites des essais pour trouver à partir de quelle quantité vous ne ressentez plus de symptômes. Un comprimé suffit généralement pour un repas ou un en-cas contenant du lactose.

3. Remarques

3.1 Contact avec le service spécialisé en nutrition

Le service spécialisé en nutrition se tient volontiers à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

Vous pouvez nous joindre via la **M-Infoline**, soit par téléphone (0800 84 0848), soit par le formulaire de contact: <https://help.migros.ch/fr>

3.2 Fiche d'informations

Vous trouverez toujours la version la plus récente de notre fiche d'informations sur le site Internet Migros: impuls.migros.ch/aha

Elle peut être téléchargée au format PDF.

3.3 Contact aha! Centre d'Allergie Suisse

En cas de questions générales sur les allergies ou les intolérances, vous pouvez vous adresser à aha! Centre d'Allergie Suisse.

aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne

Adresse postale:
Case postale 1
3000 Berne 22

aha!infoline: 031 359 90 50 (du lundi au jeudi: 08 h 30 – 12 h 30)
Site Internet: www.aha.ch
E-mail: info@aha.ch

3.4 Sources

- [1] Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. 12. Aufl., Urban & Fischer, München 2014.
- [2] Ernährungs-Umschau, 2003, 10, 408-409
- [3] Souci, Fachmann, Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. Disponible sur www.sfk.online
- [4] Société Suisse de Nutrition SSN, Table de composition nutritionnelle suisse, 2^e édition, 2015