

Intolérance au lactose

<http://docteurtamalou.fr/intolerance-au-lactose-au-moins-10-symptomes-a-surveiller/>

au moins 10 symptômes à surveiller

L'intolérance au lactose est causée par un déficit en lactase, une enzyme qui permet de digérer le lait. Lorsque le lactose n'est pas transformé en glucose et en galactose par la lactase, il fermente dans l'intestin, provoquant des symptômes digestifs inconfortables. Quels sont ces symptômes ?

Intolérance au lactose : les symptômes

Les symptômes peuvent varier d'une personne à une autre, ils peuvent notamment dépendre de la quantité de lactose absorbée. Voici les principaux symptômes rapportés par les individus intolérants au lactose, qui apparaissent généralement entre **30 minutes et 2 heures** après l'ingestion de produits contenant du lactose :

- gaz,
- sensation de ballonnement,
- crampes abdominales,
- diarrhée,
- nausées,
- vomissements,
- maux de tête,
- fatigue,
- douleurs musculaires et articulaires, etc.

En France, **30 à 50% des adultes** souffrent d'une digestion incomplète du lactose. Si vous présentez plusieurs de ces symptômes ou si l'un d'eux est très fréquent ou gênant, consultez votre médecin.

Quelles sont les causes d'une intolérance au lactose ?

Chez les nourrissons, le déficit en lactase et donc l'intolérance au lactose est peu fréquent. Il s'agit alors plutôt d'une **maladie rare** : le déficit congénital en lactase. Pour être informé sur cette maladie, vous pouvez appeler Maladies Rares Info services au 01 56 53 8136 (numéro non surtaxé).

Chez l'enfant, une intolérance passagère au lactose peut survenir suite à une gastro-entérite par exemple, mais elle cesse lors de la guérison de la muqueuse intestinale.

Chez l'adulte, l'activité de la lactase diminue progressivement avec l'âge, ce qui est dû à une adaptation normale à la **diversification de l'alimentation**, et non à une maladie.

Pour la majorité des personnes intolérantes au lactose, le seuil de tolérance est assez élevé pour qu'une consommation raisonnable de produits laitiers ne provoque aucun symptôme digestif (un bol de lait par jour.)

Parfois l'intolérance au lactose peut être associée à une **affection** de l'intestin grêle (maladie coéliqua, gastro-entérite, giardiase ou maladie de Crohn) qui peut durer parfois plusieurs semaines, le temps de la guérison.

Attention, l'intolérance au lactose ne doit pas être confondue avec l'allergie aux protéines de lait, plus rare et plus grave. Celle-ci provoque des symptômes digestifs, respiratoires et dermatologiques.

L'intolérance au lactose n'entraîne pas de **risque de complications**, contrairement à l'allergie aux protéines de lait.

Comment éviter la carence en calcium ?

Les personnes intolérantes au lactose doivent trouver des sources de calcium ailleurs que dans les produits laitiers. Pour mieux vous aider, voici une liste d'aliments riches en [calcium végétal](#).

[Source](#)