Intolérances alimentaires... Comment faire ?

par Cécile Belmont

Le lait et le pain...

Ces deux aliments que l'on nous présente depuis tellement longtemps comme étant indispensables à notre santé, sont-ils vraiment adaptés à tous ?

En effet, l'intolérance au lait concernerait 75% de personnes…
L'intolérance au gluten…80% !

Voyons donc ce qu'il en est de plus près !
Tout d'abord concernant le lait et les produits laitiers.

Qu'appelle-t-on "intolérance au lactose" ?

Commençons par ces quelques précisions :

- Le lait et ses dérivés (yaourts, fromages, glaces...) contiennent du lactose
- Tous les laits contiennent du lactose, en quantité variable : le lait d'humain contient 6,5 grammes de lactose pour 100 ml de lait ; celui de jument 6,2 g ; celui de brebis 5,8 g ; celui de vache 4,8 g et celui de chèvre 4,2 g
- Le lactose est un "disaccharide", c'est-à-dire une double molécule de sucre
- Il est assimilé par l'organisme au niveau de l'intestin grêle
- Une quantité suffisante de "lactase intestinale" est indispensable pour bien digérer le lactose. Le rôle de cette enzyme digestive consiste en effet à séparer la molécule de lactose en deux sucres digestibles : le glucose et le galactose
- Une personne intolérante au lactose ne produit pas suffisamment, voire même pas du tout de lactase : on parle alors d'**alactasie**, partielle ou bien totale
- En cas d'alactasie, le lactose n'est pas digéré et il passe tel quel dans l'intestin grêle.

Comment se manifeste une intolérance au lactose ?

La présence de lactose dans l'intestin grêle est à l'origine de troubles gastro-intestinaux : ballonnements, diarrhée, constipation, vomissements, douleurs et crampes abdominales... Ces types de troubles surviennent après l'ingestion de produits contenant du lactose : une vingtaine de minutes à quelques heures plus tard, voire encore le lendemain, et ils peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. Tout dépend du degré de l'intolérance ou bien de la quantité de lactose ingérée.

D'autres symptômes tels que vertiges, maux de tête, fatigue chronique, humeur dépressive, troubles de la concentration, membres douloureux... sont également associés à l'intolérance au lactose.

Quel comportement adopter en cas d'intolérance au lactose ?

L'on peut agir sur l'insuffisance en lactase : certaines personnes ont ainsi quotidiennement recours à un apport de lactase synthétique sous forme de comprimés, de poudre ou de gouttes. D'autres choisissent cette solution de façon ponctuelle, une demi-heure avant un repas "à risques", ce qui permet la digestion "normale" des produits contenant du lactose.

Dans le cas où l'insuffisance en lactase est partielle, il est possible de consommer des aliments pauvres en lactose (yaourts sans adjonction de poudre de lait, fromages à pâte dure, lait à teneur réduite en lactose...). Une autre solution consiste à consommer les produits laitiers avec un autre aliment. Le lactose serait ainsi mieux toléré...

J'ose faire sans lactose...

En cas d'intolérance sévère, l'exclusion du lactose de l'alimentation reste la meilleure solution. Dans la plupart des cas, on constate une nette diminution des troubles seulement après quelques jours. Est-il facile alors de supprimer tout apport de lactose ? Parce qu'il se cache souvent là où on ne l'attend pas : charcuterie, potages, jus de fruits, céréales de petit-déjeuner, médicaments... Il est donc conseillé de bien étudier la liste des ingrédients avant de consommer un produit !

Et puis qui dit régime sans lactose dit produits de substitution. Et là, on a le choix puisqu'il existe 3 familles de produits.

Ces produits sont des laits issus de légumineuses (comme le soja et le quinoa), de céréales (riz, avoine) et enfin d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, châtaignes...). Ils permettent d'apporter des protéines de très bonne qualité, surtout en ce qui concerne les laits de soja, de quinoa, d'amande et de noisette.

Dernière précision avant de passer au gluten, il est à mentionner l'existence d'une "**Communauté des intolérants au lactose**".

Voir leur site : **http://www.sanslactose.com/**

Qu'appelle-t-on "intolérance au gluten" ?

La maladie coeliaque, du grec ***koeliakos***, « qui appartient aux intestins », également appelée intolérance au gluten, est une maladie chronique de l'intestin déclenchée par la consommation de gluten.

Le gluten, du latin ***glu*** qui signifie "colle", est un mélange de protéines contenues dans certaines céréales (blé, orge, seigle…).

Il permet aux ingrédients de bien se lier ensemble et il est donc souvent utilisé dans les sauces, les plats préparés...

Il donne également une texture moelleuse aux pains et aux autres produits de boulangerie.

Comment se manifeste une intolérance au gluten ?

L'intolérance au gluten se manifeste principalement par des symptômes digestifs dus à une plus grande perméabilité intestinale chez les personnes prédisposées à cette maladie.

Conséquence : une partie du gluten pénétre dans la paroi de l'intestin grêle, ce qui déclenche une réaction immunitaire anormale avec inflammation et endommagement de la paroi intestinale. L'intestin ne peut donc plus absorber normalement les nutriments. Les personnes atteintes peuvent alors souffrir de malnutrition, et ce malgré une alimentation équilibrée.

Les symptômes varient beaucoup d'une personne à l'autre. Outre la diarrhée, la constipation, les douleurs abdominales et les ballonnements, citons les vomissements, la fatigue, l'irritabilité, voire la dépression, l'anémie, le manque d'appétit, la perte de poids, les douleurs aux os, aux articulations et dans les membres, l'infertilité ou l'absence de menstruations, les éruptions cutanées et les crampes musculaires...

Quel comportement adopter en cas d'intolérance au gluten ?

Il n'existe pas de traitement définitif contre l'intolérance au gluten. Seule l'adoption d'une diète sans gluten permet le plus souvent de faire disparaître complètement les symptômes. Dans la grande majorité des cas, les tissus de la paroi intestinale reviennent à la normale. Ce retour à la normale s'opère généralement en quelques semaines, mais cela peut prendre de 2 à 3 ans. Il est cependant très rare que les symptômes persistent après plusieurs mois de diète sans gluten.

... & c'est donc sans peine que je me passe de gluten !

Le gluten étant présent dans une foule d'aliments courants, il faut bannir tous les produits à base de blé, de nombreux aliments préparés et même certains médicaments et vitamines. Puisqu'une infime quantité de gluten peut faire réapparaître les symptômes, une grande vigilance est nécessaire. Il faut alors lire attentivement les étiquettes des produits achetés !

Quels sont les produits à éliminer ?

- Les produits céréaliers qui contiennent du gluten : le blé, le froment, le boulgour, l'orge, le seigle, l'épeautre et le kamut (qui sont des variétés de blé).
- Les produits de boulangerie, les pâtisseries, les pâtes, les barres de céréales, les biscuits salés ou sucrés...
- Les aliments préparés : yahourts aux fruits, crèmes glacées, cubes de bouillon, sauces au fromage, viandes panées ou en conserve, saucisses, sauces tomates... Dans ces aliments, le gluten se cache sous plusieurs noms dans les listes d'ingrédients : malt, amidon (de blé, d'orge, de seigle, etc.), protéines végétales hydrolysées ou texturées.
- Les bières (sauf celles étiquetées sans gluten).
- Certains médicaments et vitamines, dont l'enrobage peut contenir du gluten (ou de l'amidon).

Quels sont les produits à privilégier ?

- Les aliments frais, le moins transformés possible
- Les fruits et les légumes
- Les viandes, poissons et volailles, frais, surgelés ou en conserve, au naturel
- Les légumineuses : fèves, lentilles, pois, pois cassés et soja
- Certaines céréales, graines et tubercules : riz, millet, quinoa, sésame, igname, polenta, manioc...

Pour terminer, il est à mentionner l'existence de l'*Afdiag*, **Association Française Des Intolérants au Gluten.**

Vous pouvez d'ailleurs consulter le site de cette association **(www.afdiag.org)** et télécharger une liste des produits autorisés et interdits dans un régime sans gluten.

****

A noter : cet article est en ligne sur le webzine féminin des Antilles-Guyane Girly Kréyol : http://www.girlykreyol.fr/