

Kezako ?

Déficit en lactase (localisée sur la bordure en brosse de l'intestin)

Chez l'enfant :

- Chez le prématuré (activité lactasique faible)
- **Le déficit congénital en lactase**, rarissime : diarrhée dès l'introduction du lactose (lait maternel ou maternisé)
- **Déficit secondaire en lactase** : GEA du nourrisson, atrophie villositaire suite à une intolérance au gluten ou à une allergie aux protéines du lait de vache...
- **Hypolactasie de type adulte** ou déficit primaire en lactase, en général asymptomatique avant l'âge de 5 ans.
Varie selon l'origine ethnique (faible en France, 70% de la population mondiale, fréquence ++ africains et asiatiques (95 à 100%)). Cette baisse de l'activité enzymatique est génétiquement déterminée.

Diagnostic ?

Les symptômes digestifs apparaissent dans les **30 min à 2 h après l'ingestion** : douleurs et ballonnement abdominal (le lactose non digéré est fermenté par les bactéries), gaz, selles molles, ou diarrhée acide ...

D'autres symptômes moins spécifiques sont plus tardifs : céphalées, troubles de la concentration, asthénie chronique, douleurs musculaires, troubles du rythme cardiaque, aphtes...

- ➔ **Test d'éviction de 15 jours**
- ➔ Présence de sucre réducteur à la bandelette dans les selles (Clinitest® ou Clinistix®), pH bas des selles (pH < 5)
- ➔ Test respiratoire à l'hydrogène expiré après charge en lactose : test de référence (22.14 euros tarif ss, réalisable au CHU Nantes, explorations fonctionnelles digestives...)

L'intolérance au lactose de type adulte concerne la majorité de l'humanité, se manifeste après 5 ans. Les troubles sont dépendants de la quantité de lactose absorbée mais aussi de la sévérité du déficit enzymatique. Ils varient également d'un sujet à l'autre en fonction de la capacité variable de la microflore colique à fermenter le lactose. Les études n'ont pas permis de mettre en évidence une corrélation entre les troubles intestinaux et un test respiratoire à l'hydrogène positif (il y a autant de manifestations digestives chez les intolérants que chez les autres, cependant, l'exclusion du lactose chez les premiers semble améliorer la symptomatologie...)

En pratique, les sujets intolérants peuvent consommer jusqu'à 6g de lactose par jour sans symptômes. Ils peuvent donc mener une vie normale avec quelques précautions diététiques simples (ex : éviter le lait à jeun, moins bien toléré que lors d'un repas). Les fromages à pâte cuite contiennent pas ou peu de lactose et peuvent donc être consommés pour maintenir un apport calcique en cas de régime prolongé...

La consommation de certains laitages contenant des probiotiques peut réduire les ballonnements chez les sujets intolérants au lactose. En effet, ils contiennent des bactéries

produisant une lactase favorisant la digestion du lactose au niveau colique. De plus, les yaourts ou lait fermenté sont mieux tolérés car le lactose y est déjà partiellement hydrolysé par les bactéries.

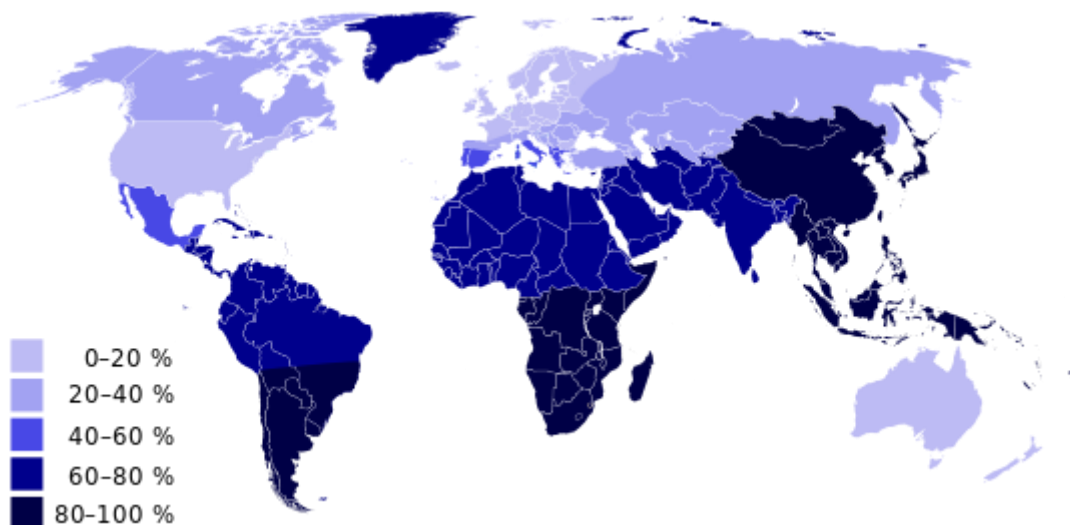
Les Chiffres du lactose :

- 52 g/l de yaourt nature
- 40 à 50 g/l dans le lait de vache
- 31 g/l de crème
- 29 g/l dans le fromage fondu
- 4 g/l de beurre
- Traces dans le camembert
- 0.1 à 1g : ordre de grandeur des excipients de médicaments
- 6 à 10 g : apport sans conséquence détectable chez l'adulte intolérant.

Diagnostic Différentiel : Intolérance aux protéines du lait de vache (IPLV), côlon irritable (symptômes communs)

Source : Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice--myths and realities. Aliment Pharmacol Ther. 2008 Jan 15;27(2):93-103. Epub 2007 Oct 23. Review

Article Thierry Lamireau L'intolérance au lactose, 2001, Revue d'Hépatogastro et Oncologie Digestive



Pourcentage d'adultes hypolactasiques