

Informations sur

L'Intolérance au lactose

L'Allergie aux protéines du lait

L'Allergie aux protéines du soja

**Svenska Celiakiförbundet (Fédération suédoise contre la maladie coeliaque)
contre les hypersensibilités au gluten, lactose, lait et soja**

Intolérance au lactose

Présenter une intolérance au lactose signifie que l'on a des difficultés à digérer le lactose (sucre de lait), qui se trouve dans le lait. Cela provient du fait que la membrane de l'intestin grêle possède trop peu d'enzyme lactase, enzyme dont la tâche est de scinder le lactose en différents sucres qui peuvent être digérés par le corps. Si l'on ne possède pas suffisamment d'enzyme lactase, le lactose ne peut pas être assimilé par l'intestin grêle, il poursuit alors son chemin dans le gros intestin où un processus de fermentation a lieu. C'est alors que se présentent des symptômes comme la diarrhée liquide, la formation de gaz, des bruits et des douleurs gastro-intestinales.

Trois formes d'insuffisance de lactase

- *Une insuffisance de lactase à la naissance* est très rare. L'enzyme est absente dès la naissance.
- *L'insuffisance de lactase primaire* est la forme la plus courante. La muqueuse de l'intestin est normale, mais la production de lactase diminue progressivement lorsque l'âge augmente. Lorsque la production de lactase est réduite à environ 10 % de la production d'origine, on commence à ressentir des symptômes lors d'une prise normale de lactose - on devient alors intolérant au lactose. Dans de nombreuses parties du monde, la majorité des adultes est atteinte d'insuffisance de lactase primaire, parmi les personnes nées en Suède seulement 1,7 %. La production d'enzyme lactase commence à diminuer dès qu'un enfant n'est plus alimenté par le sein maternel. L'apparition de symptômes, avant l'âge scolaire, est rare, dans toutes les cultures et les problèmes posés par le lait dépendent alors le plus souvent d'une allergie.
- *L'insuffisance de lactase secondaire* peut survenir à la suite d'une blessure de la muqueuse de l'intestin grêle, par exemple lors d'une intolérance au gluten non soignée et après des infections intestinales. On supporte souvent le lactose ensuite, lorsque les soins ont été donnés et la muqueuse de l'intestin a été guérie.

Diagnostic et traitement

Le diagnostic peut être posé de différentes manières. Lors d'un test de charge en lactose, le patient boit une solution qui contient du sucre de lait. Les symptômes éventuels sont notés et l'on mesure l'importance de l'augmentation du sucre dans le sang. D'autres méthodes consistent à analyser la production de lactase dans des échantillons de muqueuse de l'intestin grêle, ou à effectuer un test génétique sur un échantillon de sang. On peut également arrêter et reprendre la présence de lactose dans la nourriture et faire attention au développement des symptômes.

Le traitement consiste en une alimentation ne comportant que peu ou pas du tout de lactose. Un diététicien peut donner des informations précieuses sur la façon de procéder. La plupart des intolérances au lactose acceptent de petites quantités de lactose, sans apparition de symptômes et certaines personnes peuvent être aidées par l'absorption de comprimés de lactase. Les comprimés doivent être pris au cours des repas et ils fournissent temporairement l'enzyme.

Allergie aux protéines du lait

L'allergie aux protéines du lait est surtout courante chez les jeunes enfants. Environ 2 % des nourrissons en sont atteints. Souvent, les enfants sont débarrassés de leur allergie aux protéines du lait, vers l'âge de deux ou trois ans, mais certains conservent cette allergie. L'allergie aux protéines du lait peut également apparaître chez les enfants plus âgés et chez les adultes.

De nombreux symptômes différents

Certaines personnes ne présentent qu'un symptôme d'allergie aux protéines du lait, tandis que d'autres en présentent plusieurs. Une partie des réactions nécessite des soins médicaux et parfois même des soins d'urgence. On peut distinguer cinq groupes de symptômes.

- *Symptômes gastro-intestinaux*, par exemple diarrhée, constipation, vomissements inflammation du gros intestin avec saignement, douleurs d'estomac et diminution de la capacité à assimiler des aliments.
- *Symptômes de la peau*, par exemple eczéma, éruptions et démangeaisons.
- *Symptômes de l'appareil respiratoire*, par exemple toux, rhume de cerveau ou asthme.
- *Anaphylaxie*. Réactions allergiques sévères, également appelées choc allergique.
- *Troubles généraux*, par exemple troubles du sommeil, paresse, hyperactivité, développement du poids retardé.

Diagnostic et traitement

Dans la plupart des cas, le diagnostic ne peut être porté que par la suppression des protéines du lait dans l'alimentation pendant une certaine période et leur réintroduction graduelle ensuite. Cela doit avoir lieu sous la direction d'un médecin. Les symptômes peuvent disparaître et réapparaître d'une façon nette lors du changement d'alimentation. Parfois, cela peut être combiné avec un examen de l'intestin, des examens sanguins et des tests de la peau.

Le traitement pour la personne qui est allergique aux protéines du lait est d'éviter totalement tous les produits laitiers et tous les aliments qui en contiennent. Lorsque l'on prépare soi-même ses repas, on peut utiliser des produits de remplacement sans protéines du lait. Un diététicien peut donner des conseils utiles sur la façon d'éviter les protéines du lait et sur ce que l'on peut manger à la place. Il est important que la personne qui ne tolère pas les protéines du lait, reçoive cependant une quantité suffisante de calcium et autres éléments nutritifs que les autres personnes trouvent dans le lait.

Allergie aux protéines du soja

L'allergie aux protéines du soja est relativement rare et survient chez moins de 1 % de la population. Les symptômes peuvent être légers ou sévères et le temps nécessaire pour les reconnaître varie suivant les individus. Les symptômes peuvent être, par exemple des lèvres gonflées, de l'urticaire ou de l'eczéma. Ils peuvent également provenir du canal gastro-intestinal comme douleurs d'estomac, coliques, vomissements ou diarrhée. Un certain nombre d'allergiques présentent des troubles de l'appareil respiratoire, par exemple asthme. On peut également être victime d'un choc allergique causé par une allergie aux protéines du soja.

Diagnostic

Le diagnostic est posé en supprimant les protéines du soja de l'alimentation pendant une certaine période et en les réintroduisant ensuite. Si les troubles reviennent, on peut alors constater une allergie aux protéines du soja. L'exclusion des protéines du soja dans l'alimentation doit être faite sous la direction d'un médecin qui observera le développement des symptômes. La méthode peut parfois être complétée par des examens intestinaux, des examens sanguins et des tests de la peau.

Traitement

Le traitement consiste à éviter tous les aliments et boissons qui contiennent des protéines du soja et il est souhaitable que l'on prenne les conseils d'un diététicien. Les allergiques qui présentent des symptômes sévères peuvent avoir besoin de prendre des médicaments, parfois également de recevoir des soins d'urgence, s'il leur arrive d'être en contact avec des protéines du soja par erreur.

Vous désirez en savoir plus ?

Nous avons d'autres informations et connaissances à vous fournir.
Vous êtes les bienvenus, devenez membre de notre association.

<http://www.celiaki.se>

info@celiaki.se

08-7300501

Svenska Celiakiförbundet, Västra vägen 5, 169 61 Solna

**Svenska Celiakiförbundet (Fédération suédoise contre la maladie coeliaque)
contre les hypersensibilités au gluten, lactose, lait et soja**