



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# Allergies et intolérances alimentaires



## Auteurs-es

Équipe Services professionnels  
aha! Centre d'Allergie Suisse  
Avec le soutien professionnel de:



Prof Dr med. Barbara Ballmer-Weber  
Médecin-chef de l'allergologie de la clinique de dermatologie, vénéréologie et allergologie, Hôpital cantonal de St-Gall



Dr med. Yann Coattrenec  
Allergologue et Immunologue FMH  
Cabinet d'allergologie et immunologie à Genève et Nyon



Dr med. Giovanni Ferrari  
Médecin-chef du service d'allergologie,  
Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli

## Préface

Lors d'enquêtes auprès de la population, jusqu'à 30 % des personnes interrogées rapportent réagir de manière indésirable à un ou plusieurs aliments. Sur la base de tests allergologiques, il s'avère en réalité que seuls 2 à 6 % environ présentent effectivement une allergie. Chez les jeunes enfants, les allergies alimentaires, en particulier au lait de vache et aux œufs, peuvent disparaître avec l'âge. Chez les adultes, les allergies alimentaires sont souvent associées à une allergie au pollen. Les manifestations d'une allergie alimentaire peuvent aller de symptômes relativement bénins de la sphère oropharyngée à des vomissements, des diarrhées, des réactions cutanées ou respiratoires jusqu'au choc anaphylactique.

Il est important de distinguer les allergies alimentaires des intolérances. Ces dernières ne mettent pas la vie en danger, mais peuvent néanmoins entraîner d'importants désagréments pour les personnes concernées. Les substances responsables, comme le lactose, sont alors souvent tolérées en petites quantités, tandis qu'un évitement strict est généralement indispensable en cas d'allergie. La maladie cœliaque, souvent appelée intolérance au gluten, est un cas particulier. Il s'agit en réalité d'une réaction auto-immune imposant de renoncer complètement et à vie au gluten.

Cette brochure donne une vue d'ensemble du vaste domaine des allergies alimentaires et des intolérances les plus courantes.

## **Table des matières**

4	Allergie ou intolérance ?
5	Allergies alimentaires
11	Maladie cœliaque
14	Intolérance au lactose
21	Produits certifiés pour les personnes allergiques

## Allergie ou intolérance ?

Les troubles liés à la consommation de certains aliments peuvent avoir des origines diverses. L'allergie est une cause possible, mais pas la plus fréquente. En Suisse, environ 2 à 6 % des enfants et adultes sont atteints d'une allergie alimentaire. Le nombre de personnes souffrant d'une intolérance alimentaire est nettement plus élevé. Ainsi, près de 20 % de la population ne digèrent pas le lactose. Mais quelle est la différence entre une allergie et une intolérance ?

En cas d'**allergie alimentaire**, le système immunitaire, c'est-à-dire le système de défense de l'organisme, réagit de manière excessive à une protéine en principe inoffensive, appelée allergène, présente par exemple dans les oeufs ou les cacahuètes. Les symptômes d'une allergie sont divers et vont de simples réactions cutanées au choc anaphylactique potentiellement mortel. En fonction de l'allergène, de très faibles quantités (quelques milligrammes) déjà peuvent suffire pour déclencher une réaction.

Les **intolérances alimentaires** sont des réactions liées à la consommation de certains aliments dans lesquelles le système immunitaire n'est pas impliqué. Ces réactions ne sont pas d'origine allergique et sont généralement dues à une insuffisance fonctionnelle du système digestif. Les symptômes les plus répandus sont donc gastro-intestinaux (maux de

ventre, flatulences, diarrhées, constipation). Dans la plupart des cas, les aliments responsables peuvent être consommés sans problèmes en petites quantités.

### Bon à savoir

En cas de symptômes non spécifiques, certaines personnes partent du principe que l'histamine est à l'origine de leurs problèmes de santé et soupçonnent une intolérance. Mais l'intolérance à l'histamine est controversée parmi les spécialistes, car les preuves scientifiques et les méthodes d'analyse permettant de confirmer son existence manquent. Lorsque les symptômes persistent et que toutes les autres origines possibles ont été exclues au moyen de tests adéquats, il est recommandé aux personnes concernées de consulter un ou une diététicien·ne afin d'envisager une adaptation de leur alimentation.

La **maladie cœliaque** est un cas particulier. Même si elle est souvent appelée intolérance au gluten, il s'agit en réalité d'une maladie auto-immune. Chez les personnes concernées, l'ingestion de gluten, même en très petites quantités, provoque des lésions intestinales dont les conséquences à moyen et long terme peuvent être sérieuses.

## Allergies alimentaires

Chez les personnes allergiques, la consommation de l'aliment déclencheur provoque une réaction de défense excessive du système immunitaire pouvant entraîner différents symptômes. En règle générale, les premiers symptômes apparaissent très rapidement (quelques minutes) après l'ingestion.

Souvent, les aliments déclenchant une réaction allergique ne sont pas les mêmes chez les enfants et chez les adultes. En Suisse, outre les arachides (cacahuètes) et les noix (fruits à coque), le lait de vache et les œufs sont souvent impliqués chez les enfants. Chez les adultes par contre, les déclencheurs les plus fréquents sont les noix (fruits à coque), les fruits et les légumes.

En principe, presque tous les aliments peuvent déclencher une allergie. Le développement d'une allergie alimentaire dépend de la prédisposition génétique individuelle, mais aussi d'autres facteurs tels que l'environnement auquel la personne est exposée et des habitudes alimentaires liées à la culture.

### Formes d'allergie alimentaire

Les allergies alimentaires de type immédiat impliquent des anticorps spécifiques de la classe des immunoglobulines E (IgE). Ces allergies médiées par les IgE peuvent être divisées en deux groupes.

### Bon à savoir

Il existe également des réactions du système immunitaire dans lesquelles les anticorps IgE ne sont pas impliqués. Elles entraînent généralement des symptômes retardés, apparaissant plusieurs heures, voire jours après l'ingestion de l'aliment déclencheur. La maladie cœliaque, qui fait également partie des réactions immunitaires malgré son appellation courante d'intolérance au gluten, en est un exemple.

### *Allergies alimentaires primaires*

Bien qu'elles puissent apparaître également à l'âge adulte, les allergies alimentaires primaires se développent principalement chez les nourrissons et les jeunes enfants. Une prédisposition génétique augmente le risque, de même qu'un eczéma atopique sévère (dermatite atopique). Certaines allergies (surtout au lait de vache et aux œufs) disparaissent généralement en quelques années. Les allergies au poisson, aux noix et aux cacahuètes, ainsi que les allergies primaires qui se manifestent à l'âge adulte, sont en revanche souvent persistantes. Les symptômes d'une allergie alimentaire primaire peuvent être très divers et surviennent indépendamment de l'âge de la personne concernée. Il peut s'agir de réactions cutanées telles que démangeaisons (lèvres, gorges, paumes des mains et des pieds, région génitale), éruptions cutanées (urticaire) et gonflements (visage, mains, jambes). Des symptômes peuvent également se manifester au niveau des



systèmes digestif (nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhées), respiratoire (difficulté à respirer, crise d'asthme) et circulatoire (sensation de faiblesse générale, chute de tension, palpitations).

L'anaphylaxie est la réaction la plus grave et peut entraîner des réactions potentiellement mortelles. Ce terme est utilisé pour les réactions allergiques graves, avec détresse respiratoire, chute de tension, collapsus, perte de conscience et choc. Il s'agit alors d'une situation d'urgence nécessitant une intervention médicale immédiate.



Informations sur l'anaphylaxie

#### *Allergies alimentaires secondaires : réactions croisées*

Les allergies alimentaires secondaires touchent principalement les enfants en âge scolaire, les adolescents et les adultes. Les personnes concernées souffrent généralement d'une allergie respiratoire provoquée par exemple par le pollen de bouleau. De nombreux aliments végétaux, tels que la pomme, contiennent des protéines très similaires à celles de ce pollen, il arrive que le système immunitaire les confonde.

L'organisme réagit alors à l'aliment consommé bien qu'il n'y soit pas directement sensibilisé. On parle alors de réaction croisée, d'allergie alimentaire secondaire ou d'allergie alimentaire associée au pollen.

Environ 70 % des personnes allergiques au pollen de bouleau présentent des réactions croisées avec des aliments végétaux.

#### **Bon à savoir**

Les allergies au latex (caoutchouc naturel), aux animaux (p. ex. chats, oiseaux) ou aux acariens peuvent également provoquer des réactions croisées avec certains aliments.

Les symptômes typiques d'une allergie alimentaire associée au pollen de bouleau se font surtout sentir dans et autour de la bouche, ainsi que dans la gorge. C'est pourquoi on parle souvent de syndrome d'allergie orale ou de syndrome oral croisé. Les symptômes les plus fréquents sont des démangeaisons au niveau des lèvres et de la gorge, une sensation pâteuse dans la bouche, un gonflement des lèvres, de la langue, des joues et de la gorge, parfois accompagné d'une légère sensation d'oppression. Les troubles plus graves sont rares.

Un syndrome d'allergie orale se manifestant sans autres symptômes, comme c'est souvent le cas pour les allergies alimentaires secondaires aux fruits à pépins ou à noyau (p. ex. pomme, cerise, pêche), est certes gênant, mais en principe sans danger.

Puisque les protéines associées au pollen de bouleau sont thermolabiles (détruites par la chaleur), la cuisson des aliments concernés permet généralement de les tolérer.



Plus sur le thème réactions croisées

## Diagnostic

Lorsqu'une allergie alimentaire est suspectée, il est important de procéder à des examens approfondis chez un ou une allergologue. Un diagnostic correct est la base nécessaire pour identifier les aliments qui doivent impérativement être évités et permettre aux personnes concernées d'adapter leur alimentation de manière ciblée, idéalement avec le soutien d'un ou une diététicien-ne.

Les méthodes suivantes sont utilisées dans le cadre d'un diagnostic complet :

### *Anamnèse*

Une anamnèse précise, effectuée par un ou une spécialiste est essentielle. En plus de cet entretien destiné à reconstituer l'historique médical de la personne concernée, la tenue d'un journal pour noter les aliments consommés et les symptômes observés peut également être utile.

L'anamnèse fournit une base de décision pour les étapes suivantes du diagnostic.

### *Tests cutanés*

Les tests cutanés sont des examens rapides, peu coûteux et peu invasifs. Lors d'un « prick test », les substances à tester sont appliquées sur l'avant-bras sous forme de solution. La peau est ensuite légèrement piquée au moyen d'une lancette pour faire pénétrer l'allergène. Le résultat (la réaction cutanée) peut être lu après 15 à 20 minutes. Il est également possible de recourir à des méthodes dans lesquelles la lancette est d'abord plantée dans l'aliment soupçonné d'être responsable de l'allergie, puis directement dans la peau (prick-to-prick).

### **Bon à savoir**

Les tests cutanés peuvent être effectués à tout âge, même chez les nourrissons. Les résultats peuvent être influencés par certains médicaments tels que les antihistaminiques. Le cas échéant, les traitements en cours doivent être interrompus environ une semaine avant la réalisation du test.

### *Tests sanguins*

Les tests sanguins sont effectués en laboratoire. Ils permettent de mettre en évidence la présence d'anticorps (IgE) spécifiques à certains allergènes dans le sang. Un test sanguin peut être réalisé à tout âge et indépendamment de la prise de médicaments (antihistaminiques). Ce type de test permet d'obtenir des informations utiles pour distinguer une allergie alimentaire primaire d'une allergie secondaire, évaluer

le risque de réaction sévère et définir, en lien avec l'anamnèse, le traitement le mieux adapté à chaque situation.

### **Bon à savoir**

Les tests cutanés et sanguins doivent être interprétés par des spécialistes. Ils permettent de mettre en évidence la capacité potentielle de l'organisme à réagir à certains allergènes. On parle alors de sensibilisation. Mais ce n'est qu'en présence de symptômes correspondants (recensés lors de l'anamnèse) qu'une allergie peut être diagnostiquée.

En d'autres termes : allergie = sensibilisation + symptômes correspondants.

Contrairement au dosage des anticorps IgE, le dosage des anticorps IgG proposé par certains laboratoires et entreprises pour diagnostiquer les allergies et intolérances alimentaires n'a aucune valeur scientifique prouvée. Les résultats de tels tests ne permettent donc ni de confirmer ni d'exclure la présence d'une allergie ou d'une intolérance.

### *Provocation orale*

Lors d'une provocation orale, l'aliment suspecté d'être à l'origine d'une allergie est consommé en quantités prédéfinies de plus en plus importantes. Le test est effectué sous contrôle médical et constitue généralement la dernière étape du diagnostic. Cette procédure complexe sert notamment à confirmer ou à exclure un diagnostic lorsque l'anamnèse n'est pas claire, ou à

déterminer le seuil de tolérance de la personne concernée à un aliment donné.



Vidéo explicative :  
Comment tester les allergies

### **Traitement**

Une fois le diagnostic établi et l'allergène déclencheur identifié, l'évitement strict de ce dernier constitue, aujourd'hui encore, la seule mesure efficace. Sur la base des résultats des tests et de l'anamnèse, le ou la médecin décide d'un régime d'éviction individuel qui sera ensuite mis en œuvre par un-e diététicien-ne. Les points suivants sont en principe clarifiés et discutés avec la personne concernée :

- Avec quelle rigueur faut-il éviter l'allergène déclencheur ? Faut-il également éviter les contaminations (« traces ») présentes dans certains aliments ?
- L'aliment est-il toléré sous forme cuite, comme c'est parfois le cas dans le cadre de certaines réactions croisées ?
- Existe-t-il un risque de carences ? Comment maintenir une alimentation équilibrée et couvrir les besoins nutritionnels malgré les restrictions ?
- Par quoi peut-on remplacer l'aliment à éviter ? Existe-t-il des produits spéciaux ?

- Comment lire une liste d'ingrédients sur un aliment préemballé ? Quels sont les ingrédients à éviter dans le cadre de l'allergie diagnostiquée ?
- Existe-t-il des applications, sites internet ou recettes utiles ?
- Comment intégrer le régime prescrit dans la vie quotidienne, en fonction de l'âge ou des situations de vie ?
- Comment gérer les sorties au restaurant, les invitations et les fêtes ?

Déduction faite de la franchise et de la quote-part, les coûts des conseils diététiques sont pris en charge par l'assurance maladie obligatoire sur présentation d'une ordonnance médicale.



Brochure : Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires

### *Thérapie médicamenteuse – Gestion des situations d'urgence*

Malgré une grande vigilance, des aliments déclencheurs peuvent être ingérés involontairement. Les personnes atteintes d'une allergie alimentaire doivent donc être équipées de médicaments d'urgence. Le kit d'urgence doit être prescrit par le ou la médecin de la personne concernée. Il est généralement composé d'un antihistaminique sous forme de comprimés ou de gouttes, et d'un auto-injecteur d'adrénaline

en cas d'allergie alimentaire sévère. Certains médecins y incluent également une préparation à base de cortisone (comprimés). Un spray d'urgence est généralement ajouté en cas d'asthme. Lors de la prescription d'un kit d'urgence, le ou la médecin responsable doit fournir à la personne concernée les instructions nécessaires à l'utilisation correcte de l'auto-injecteur d'adrénaline et des médicaments prescrits. L'élaboration commune d'un plan d'urgence individuel (mode d'emploi personnalisé) peut être utile dans ce contexte, d'autant plus que les parents, les autres personnes responsables, et éventuellement les amis des personnes concernées, devraient également être instruits.

### **Bon à savoir**

L'auto-injecteur d'adrénaline existe en deux versions : une dose plus faible pour les enfants (0,15 mg, jusqu'à 25 à 30 kg de poids corporel) et une dose plus élevée pour les enfants d'un poids supérieur et les adultes (0,30 mg, à partir de 30 kg de poids corporel).

Le kit d'urgence doit toujours être gardé à portée de main. En fonction de la situation, un set d'urgence supplémentaire, à déposer par exemple sur le lieu de travail ou à l'école, peut être prescrit. Dans d'autres cas, par exemple lors de réactions particulièrement sévères ou lorsque les secours ne peuvent pas être atteints rapidement, le set d'urgence prescrit peut également contenir deux auto-injecteurs d'adrénaline.

Les auto-injecteurs d'adrénaline doivent être remplacés lorsque la date de péremption est dépassée. Leur durée de vie étant relativement courte, il est important de noter cette échéance et de prendre les mesures nécessaires en temps voulu.

Avec la collaboration d'allergologues et d'autres spécialistes, aha! Centre d'Allergie Suisse propose des cours destinés aux personnes concernées par l'anaphylaxie. Ils abordent différents thèmes relatifs à une bonne prise en charge de cette maladie.



Nos offres sur l'anaphylaxie

### *Immunothérapie*

L'immunothérapie allergénique fait partie des nouvelles stratégies étudiées pour le traitement des allergies alimentaires, principalement chez les enfants. Cette méthode consiste à administrer progressivement aux personnes allergiques des doses croissantes d'un allergène donné afin d'augmenter leur seuil de tolérance. Les études réalisées ont généralement montré de bons résultats, en particulier pour les allergies au lait de vache, aux œufs et aux cacahuètes. La thérapie exige toutefois beaucoup de persévérance et de patience de la part des personnes concernées et les effets

indésirables sont relativement fréquents. La procédure ne doit donc en aucun cas être réalisée sans suivi médical rapproché.

## **Maladie cœliaque**

La maladie cœliaque (souvent appelée à tort intolérance au gluten) est une maladie auto-immune. Chez les personnes concernées, l'ingestion de gluten (terme générique désignant un ensemble de protéines contenues dans différentes céréales) provoque une inflammation et une détérioration de la muqueuse intestinale (atrophie de ses villosités), ce qui réduit la surface d'absorption des nutriments. Les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines et les minéraux sont alors moins bien absorbés et ne sont plus disponibles en quantité suffisante pour l'organisme. À terme, ce déficit en nutriments peut notamment entraîner une carence en fer et une anémie. Observer à vie un régime sans gluten reste la seule thérapie possible à ce jour. Il n'existe aucune autre possibilité de guérir ou de traiter la maladie cœliaque.

### **Symptômes**

Les symptômes de la maladie cœliaque sont très variés et différent en fonction de l'âge. Selon la forme de la maladie, ces symptômes peuvent également être peu visibles, voire pas du tout, ou ne se manifester que tardivement.



*Symptômes fréquents chez les jeunes enfants :*

Diarrhées, ballonnements, coliques, perte d'appétit, nausées, perte de poids, retard de croissance ou de développement.

*Symptômes fréquents chez les adolescents et les adultes :*

Fatigue/épuisement, anémie, carence en fer et autres carences, diarrhée ou constipation, douleurs abdominales et ballonnements récurrents, douleurs osseuses, perte de poids et de force, baisse de performance, problèmes de concentration, humeur dépressive.

À long terme, une intolérance au lactose ou une ostéoporose peuvent se développer chez les personnes atteintes d'une maladie cœliaque non détectée.

## **Diagnostic**

Lorsqu'une maladie cœliaque est suspectée, un test sanguin peut être effectué pour détecter les anticorps spécifiques à cette maladie. Une biopsie endoscopique de l'intestin grêle est généralement effectuée en complément pour confirmer le diagnostic. Des échantillons de la muqueuse de l'intestin grêle sont alors prélevés et examinés au microscope. Un test génétique peut également s'avérer utile en cas de doute.

## **Bon à savoir**

Les tests de dépistage rapide, les tests ImuPro, les tests réalisés sur les selles, la kinésiologie, la biorésonance, les pendules et autres méthodes similaires ne sont pas appropriés pour poser un diagnostic. Ces méthodes ne peuvent ni confirmer ni exclure l'existence d'une maladie cœliaque.

## **Exemples d'aliments avec/sans gluten**

### **Sans gluten :**

Pommes de terre, maïs, riz, sarrasin, quinoa, amarante, millet, teff et légumineuses.

Les aliments non transformés tels que la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers, les légumes, les fruits, les huiles végétales et le sucre sont également appropriés. Lors de l'achat de produits transformés, il est important de lire la liste des ingrédients. La présence de céréales contenant du gluten doit y être indiquée clairement.

Un grand assortiment d'aliments spéciaux sans gluten est disponible sur le marché. Les personnes concernées peuvent se référer au label de qualité Allergie (recommandé par aha! Centre d'Allergie Suisse) et au symbole « sans gluten » (épi de blé barré).

### **Avec gluten – à éviter absolument :**

Blé, seigle, orge, épeautre, kamut, épeautre vert, amidonnier, triticale, engrain et tous les produits alimentaires qui en sont issus (p. ex. pain, pâtisseries, couscous/boullgour sauces à base de farine, bière, etc.)

## Traitement

Le seul traitement connu de la maladie cœliaque est le suivi à vie d'un régime sans gluten. En évitant le gluten, les personnes concernées peuvent généralement vivre sans symptômes et en bonne santé. Les conseils et formations dispensés par des diététicien·ne·s constituent un soutien important pour la gestion quotidienne de la maladie, en particulier dans les premiers temps suivant le diagnostic. Le passage à une alimentation sans gluten est très complexe et il faut veiller à maintenir une alimentation équilibrée couvrant les besoins nutritionnels.

### Bon à savoir

L'avoine est une céréale sans gluten. Elle est toutefois très souvent contaminée par d'autres céréales, raison pour laquelle elle est rarement utilisée dans les produits sans gluten. En outre, l'avoine contient une protéine, l'avenine, qui est parfois mal tolérée par les personnes atteintes de maladie cœliaque.

L'avoine sans gluten (non contaminée par le blé, le seigle, l'orge ou l'épeautre) est toutefois autorisée en petites quantités dans la plupart des cas. Il est conseillé aux personnes concernées de se renseigner à ce sujet auprès de leur médecin de famille ou de leur spécialiste (gastroentérologue).

## Intolérance au lactose

L'intolérance au lactose est l'intolérance la plus courante en Suisse. 15 à 20 % de la population ne supportent pas les quantités de lactose normalement consommées. Le lactose (sucre du lait) est un sucre double, composé de galactose et de glucose (sucre de raisin), naturellement présent dans le lait de pratiquement tous les mammifères (p. ex. vache, brebis, chèvre).

En situation normale, la lactase, une enzyme présente dans l'intestin grêle, scinde le lactose en ses deux composants. Ces derniers peuvent alors passer dans le sang via l'intestin. Chez certaines personnes, cette absorption est limitée (malabsorption), car la décomposition du sucre ne se fait pas complètement en raison d'un déficit en lactase d'origine héréditaire ou acquise, par exemple suite à une maladie. Le lactose non digéré parvient ainsi dans le gros intestin où il est fermenté par des bactéries. On parle d'intolérance lorsque les gaz produits par la fermentation du lactose dans le gros intestin provoquent des effets indésirables typiques chez les personnes concernées.

### Symptômes

Les symptômes provoqués par la fermentation du lactose dans le gros intestin apparaissent généralement 30 minutes à 2 heures après l'ingestion. Mais ils peuvent également n'apparaître que de manière retardée, jusqu'à quelques heures après l'ingestion. Les enfants souffrent

généralement des mêmes symptômes que les adultes, par exemple :

- Crampes abdominales
- Ballonnements
- Gaz
- Constipation
- Diarrhées
- Nausées
- Vomissements

Différents facteurs influencent la nature et la gravité des symptômes qui peuvent également varier d'une fois à l'autre chez la même personne :

- Quantité de lactose – ou de produits laitiers – consommée
- Forme et composition des aliments contenant du lactose consommés (p. ex. liquide vs solide)
- Composition de l'ensemble du repas
- Quantité de lactase encore produite par l'intestin grêle
- Surface de l'intestin grêle et composition de la flore intestinale
- Durée entre l'ingestion de la nourriture et l'élimination (transit)
- Motricité et sensibilité de l'intestin

### **Formes d'intolérance au lactose**

On distingue l'intolérance au lactose primaire (congénitale ou de l'adulte) de l'intolérance secondaire.

#### *Intolérance au lactose primaire (héréditaire)*

La production de lactase dans l'intestin grêle est régulée génétiquement. En cas d'intolérance au lactose primaire, les parents – qu'ils présentent eux-mêmes des symptômes ou non – transmettent un gène modifié à leur enfant.

On distingue deux formes d'intolérance au lactose primaire :

**Intolérance au lactose primaire congénitale :**  
Un défaut génétique congénital empêche l'organisme de produire l'enzyme lactase ou de la produire en quantité suffisante. Cela se traduit par des symptômes évidents chez les nourrissons concernés quelques jours seulement après la naissance. Cette forme d'intolérance au lactose est rare.

#### **Bon à savoir**

Le lactose est le principal glucide du lait maternel. Il fournit de l'énergie et il est nécessaire à la croissance rapide du cerveau et au développement du système nerveux central du bébé. La teneur en glucides du lait maternel est supérieure d'environ un tiers à celle du lait de vache.

**Intolérance au lactose primaire de l'adulte :**  
Dans cette forme d'intolérance au lactose, la production de lactase dans l'intestin grêle diminue typiquement à l'adolescence

et à l'âge adulte. Il en résulte un déficit en lactase et une intolérance au lactose plus ou moins marquée selon les personnes.

Le déficit en lactase primaire de l'adulte est le déficit enzymatique héréditaire le plus fréquent chez l'humain et la forme d'intolérance au lactose la plus courante au sein de la population suisse.

### **Bon à savoir**

On estime qu'environ 65 % de la population mondiale ont une capacité réduite à digérer le lactose. Ce chiffre atteint 95 % dans certaines populations d'Afrique et d'Asie.

L'âge à partir duquel la tolérance au lactose se détériore diffère également selon les groupes de population. Chez les enfants européens, le déficit en lactase ne se manifeste généralement qu'à partir de l'âge de cinq ans. Cependant, dans les groupes de population où la probabilité d'une intolérance au lactose est élevée (par exemple en Asie de l'Est), l'intolérance au lactose se manifeste souvent plus tôt.

### *Intolérance au lactose secondaire*

On parle d'intolérance au lactose secondaire lorsqu'un déficit en lactase est provoqué par une maladie du système digestif. Toutes les affections s'accompagnant d'une atteinte des cellules intestinales et de la bordure en brosse de l'intestin grêle peuvent provoquer une intolérance au lactose d'origine secondaire.

Par exemple :

- Infections gastro-intestinales (bactériennes ou virales)
- Colonisation par des parasites
- Maladie cœliaque
- Maladies inflammatoires de l'intestin (p. ex. maladie de Crohn)
- Inflammations intestinales d'origine médicamenteuse
- Malnutrition sévère
- Syndrome de l'intestin court
- Atteinte de la muqueuse de l'intestin grêle due à une radio- ou chimiothérapie

Une intolérance au lactose secondaire peut perdurer, mais elle peut aussi disparaître. De nouvelles cellules produisant de la lactase sont formées lorsque l'intestin se rétablit. Celles-ci ne sont toutefois pas immédiatement actives, de sorte qu'il faut parfois un certain temps avant que le lactose ne soit à nouveau toléré.

### **Diagnostic**

Souvent, les personnes concernées remarquent elles-mêmes qu'elles ne supportent pas bien le lait et les produits laitiers et observent les symptômes typiques d'une intolérance au lactose. Un interrogatoire médical détaillé (anamnèse) fait partie de l'établissement du diagnostic. La tenue d'un journal alimentaire dans lequel les aliments consommés et les symptômes observés sont notés peut également être utile.

Lorsqu'une intolérance au lactose est suspectée, l'introduction d'un régime d'éviction peut fournir une première indication. Une intolérance doit être envisagée si les symptômes disparaissent lorsque la consommation de lactose diminue et réapparaissent lors de sa réintroduction.

Le diagnostic peut ensuite être confirmé à l'aide d'un test respiratoire à l'hydrogène (H<sub>2</sub>) et parfois au méthane. La méthode consiste à administrer une certaine quantité de lactose aux personnes concernées puis à mesurer dans l'air expiré, la quantité d'hydrogène produite par la fermentation de lactose non digéré.

### **Bon à savoir**

Il arrive parfois que le lactose soit mal digéré et la production de gaz mesurée lors du test soit élevée, sans que les personnes concernées ne présentent de symptômes correspondants. Il s'agit alors d'une malabsorption sans conséquences pratiques et on ne parle pas d'intolérance.

Dans certains cas, un frottis de la cavité buccale peut également être effectué afin de mettre en évidence une prédisposition génétique au déficit en lactase (test génétique). Il ne s'agit toutefois pas d'une méthode très fiable. D'une part, toutes les personnes présentant un déficit en lactase d'origine génétique ne souffrent pas de symptômes lorsqu'elles consomment des aliments contenant du lactose. Un résultat

positif n'est donc pas nécessairement synonyme d'intolérance. D'autre part, une intolérance secondaire ne pourra pas être détectée dans le cadre d'un test génétique.

### **Traitement**

Une alimentation pauvre en lactose permet d'éviter l'apparition de troubles liés à l'intolérance.

Une fois le diagnostic posé, les personnes concernées doivent éviter le lactose de manière aussi stricte que possible pendant une courte période d'une à deux semaines. Une phase de test pouvant durer jusqu'à six semaines permet ensuite de déterminer le seuil de tolérance individuel. Pour ce faire, la consommation d'aliments contenant du lactose est progressivement augmentée jusqu'à l'apparition de symptômes correspondants. Sur la base de la tolérance déterminée, des recommandations alimentaires individuelles peuvent ensuite être établies en collaboration avec un ou une diététicien-ne.

La tolérance au lactose varie considérablement d'une personne à l'autre en raison de la production individuelle de lactase dans l'intestin grêle. Dans la plupart des cas, 12 grammes de lactose par jour sont bien tolérés.

C'est notamment le cas lorsque l'absorption est répartie sur la journée et qu'elle se fait en même temps que d'autres



nutriments, c'est-à-dire dans le cadre d'un repas. Le lactose est souvent mieux toléré lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en graisses ou en protéines, par exemple lorsqu'une glace à la crème est consommée en dessert après un repas équilibré composé de viande ou de poisson, d'une garniture et de légumes.

Dans la plupart des cas, il suffit de renoncer au lait pur et de choisir de manière ciblée des produits laitiers bien tolérés.

### **Bon à savoir**

Dans le mode d'alimentation occidentale, les produits laitiers fournissent 50 à 70 % de l'apport quotidien en calcium. Un apport suffisant en calcium est nécessaire pour la prophylaxie et le traitement de l'ostéoporose. En Suisse, la valeur nutritionnelle de référence pour le calcium varie entre 280 et 1200 mg par jour en fonction de l'âge. À l'adolescence, un apport insuffisant en calcium peut entraîner une diminution de la densité osseuse. C'est pourquoi il convient de veiller particulièrement à assurer un apport adéquat à cet âge.

Il est recommandé de consommer suffisamment de produits laitiers adaptés pour pouvoir couvrir les besoins même en cas d'intolérance au lactose.

Les produits laitiers constituent la principale source de lactose. Il existe toutefois

un choix de produits laitiers bien tolérés, ne contenant que peu ou pas du tout de lactose :

- Les fromages affinés (à pâte dure ou mi-dure) sont naturellement sans lactose
- Le beurre ne contient que très peu de lactose
- Les produits laitiers fermentés comme le yogourt ou le kéfir contiennent moins de lactose que le lait non transformé.
- Le lait et les produits laitiers sans lactose ne contiennent pas de lactose tout en apportant autant de calcium, de protéines et d'autres nutriments que les produits laitiers conventionnels.

Outre les produits laitiers, d'autres produits peuvent également contenir du lactose «caché», souvent utilisé lors de la fabrication industrielle de certains aliments :

- Soupes
- Sauces
- Condiments en poudre
- Bouillon
- Margarine
- Pain et produits de boulangerie
- Viande, charcuterie et plats précuinisés
- Produits à base de ou contenant du petit-lait (fréquents dans le domaine du fitness)
- Chocolat au lait, bonbons à la crème et boisson contenant du sérum de lait (p.ex. Rivella®)

Certains médicaments peuvent également en contenir.

Le lactose caché ne pose généralement pas de problèmes aux personnes concernées et ne doit être évité qu'en cas d'intolérance congénitale ainsi que, dans certains cas, lors de la phase d'éviction suivant le diagnostic jusqu'à la détermination du seuil de tolérance.

### **Bon à savoir**

L'additif acide lactique (E270) n'a rien à voir avec le lait. L'acide lactique est obtenu à partir d'amidon (généralement de maïs ou de pomme de terre) par des procédés biotechnologiques impliquant des bactéries lactiques. Il ne contient pas de composants laitiers et donc pas de lactose.

#### *Préparations enzymatiques*

Outre le changement de régime, la lactase manquante peut être prise sous forme de gélules, de comprimés ou de poudre. Selon les indications du fabricant, les préparations enzymatiques contenant de la lactase doivent être prises avant ou pendant la consommation de grandes quantités d'aliments contenant du lactose. Elles améliorent nettement la tolérance au lactose. Cette possibilité peut soulager les personnes concernées, notamment lors de repas pris à l'extérieur (restaurant, invitation chez des amis, etc.).

Le choix de la préparation et le dosage doivent être testés individuellement. Les produits appropriés peuvent être obtenus

en pharmacie, en droguerie et dans le commerce de détail ou spécialisé et ne sont pas soumis à ordonnance. Les coûts des préparations figurant sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique sont pris en charge par les caisses maladie sur présentation d'une ordonnance médicale.

### **Bon à savoir**

En cas d'intolérance, tous les sucres fermentescibles (FODMAPs : oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles) peuvent entraîner des symptômes similaires à ceux observés lors de l'ingestion de lactose. Outre le lactose et le fructose, les principaux autres FODMAPs sont les polyols que l'on retrouve souvent dans les bonbons sans sucre et les boissons hypocaloriques, les fructanes et les galactanes (présents essentiellement dans certains légumes, légumineuses et céréales). Dans tous les cas, le traitement consiste à identifier la présence de la substance concernée dans l'alimentation et à en réduire la consommation, idéalement avec l'aide d'un ou d'une diététicien-ne.

## Produits certifiés pour les personnes allergiques

Les produits particulièrement appropriés pour les personnes atteintes d'allergies et d'intolérances portent le label de qualité Allergie. Ils sont d'abord examinés par un comité d'experts scientifiques et médicaux, puis un audit est effectué sur place, dans l'entreprise. Après la certification, les produits sont soumis à un contrôle régulier par des auditeurs et des contrôles de qualité peuvent être effectués à tout moment à l'improviste dans les entreprises. Le label de qualité Allergie confirme en outre de manière bien visible que les indications figurant sur l'emballage sont correctes. Sur le site web de Service Allergie Suisse, vous trouverez les aliments portant le label de qualité Allergie.

[www.service-allergie.ch](http://www.service-allergie.ch)



Le label de qualité Allergie

## La production de cette brochure a été soutenue par :



### Coop Free From: pour allier plaisir et bien-être.

Est-ce que vous ou quelqu'un de votre famille souffrez d'une intolérance alimentaire? Coop s'engage depuis plus de 15 ans pour que les personnes intolérantes au gluten ou au lactose puissent faire leurs courses l'esprit tranquille. C'est elle qui propose le plus vaste choix du commerce de détail suisse.

Coop fournit aussi de nombreux conseils pour le quotidien ainsi que des astuces pour pâtisser sans gluten ou encore des recettes savoureuses pour toute la famille.

Pour découvrir les produits, rendez-vous sur [coop.ch/freefrom](http://coop.ch/freefrom)

Retrouvez nos savoureuses recettes sur [fooby.ch](http://fooby.ch)



### La gamme de produits Migros pour personnes allergiques s'étoffe

Migros coopère depuis 2008 avec la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse et propose à présent une gamme de plus de 300 articles certifiés aha!. Dans les domaines alimentaire et non alimentaire, ces produits sont adaptés aux besoins des personnes concernées. Visible au recto ou au verso des produits, le label de qualité aha! offre une grande sécurité et une aide à l'orientation. Migros intègre aussi de manière ciblée des produits de marques étrangères dans son assortiment afin de le diversifier.

Label aha!: [impuls.migros.ch/aha/](http://impuls.migros.ch/aha/) M-Infoline: 0800 84 0848



### Le plaisir du lait sans soucis

Depuis de nombreuses années déjà, la société Perfosan AG est active sur le marché suisse en tant que spécialiste de la distribution de compléments alimentaires en cas d'intolérance au lactose. Nos partenaires sont les pharmacies et les drogueries, où nos produits sont disponibles en vente libre sans ordonnance. Nous accordons une importance particulière au développement de formes pharmaceutiques et de conditionnements pratiques, afin que les comprimés puissent être emportés partout et à tout moment. Sur demande, vous pouvez obtenir notre brochure pratique, qui contient notamment un tableau des teneurs en lactose.

[www.perfosan.com](http://www.perfosan.com)

SERVICE  
ALLERGIE  
SUISSE



### Étiquetage clair et fiable

Service Allergie Suisse, une société suisse basée à Berne, est un organisme de certification indépendant pour le label de qualité Allergie. Elle contrôle les produits et services fabriqués et étiquetés en tenant spécifiquement compte de la problématique des allergies et des intolérances. La certification par le label de qualité Allergie est soumise à des contrôles réguliers afin de garantir le respect des normes de qualité prescrites.

Plus d'informations sur [www.service-allergie.ch](http://www.service-allergie.ch)

Merci beaucoup !

### Impressum

Editeur	Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse
6 <sup>e</sup> édition	5 000 exemplaires en français
8 <sup>e</sup> édition	10 000 exemplaires en allemand
5 <sup>e</sup> édition	2 500 exemplaires en italien
Impression	Egger AG, Frutigen



Photo de couverture © pitsch, pixabay.com

© Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, Juin 2024

# Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une fondation suisse indépendante qui s'engage pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances.

## Comment nous vous soutenons



Infoline 031 359 90 50, ou par formulaire sur [aha.ch](http://aha.ch)



Formations pour les personnes concernées et leur entourage



Camps de vacances pour enfants et adolescents



Informations dans les brochures ou en ligne sur [aha.ch](http://aha.ch)

## Vous appréciez notre engagement ?

Devenez bienfaitrice ou bienfaiteur de la fondation aha! ou soutenez notre travail par un don.  
Un grand merci !

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

[aha.ch/aidez-nous](http://aha.ch/aidez-nous)

**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



aha! Centre d'Allergie Suisse  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne  
[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch), [aha.ch](http://aha.ch)

