

# INTOLÉRANCE AU LACTOSE

**Bonne nouvelle ! Le fait de vivre avec une intolérance au lactose ne vous oblige pas à renoncer à vos produits laitiers favoris ! La plupart des personnes souffrant d'intolérance au lactose peuvent tolérer un certain nombre de produits laitiers. Le point clé est de comprendre la teneur en lactose présente dans les aliments que vous adorez et de savoir combien vous pouvez digérer à la fois.**

## DIFFÉRENCE ENTRE INTOLÉRANCE AU LACTOSE ET ALLERGIE AUX PRODUITS LAITIERS

Les gens confondent souvent l'intolérance au lactose et l'allergie aux produits laitiers.

**Intolérance au lactose :** inaptitude à digérer le lactose (sucre naturellement présent dans le lait), ce qui cause un inconfort temporaire comme des crampes abdominales, des ballonnements, des gaz et/ou de la diarrhée.

**Allergie aux produits laitiers :** réaction immunitaire aux protéines présentes dans les produits laitiers, provoquant des symptômes tels qu'une respiration sifflante, des éruptions cutanées, des crampes abdominales, une congestion nasale ou des démangeaisons, des éternuements, des yeux qui grattent et/ou une réaction allergique grave.

**Si vous suspectez que vous êtes intolérant(e) au lactose ou souffrez d'une allergie aux produits laitiers, consultez votre médecin.**

**Depuis le support de la croissance et du développement des petits enfants jusqu'aux personnes adultes très âgées,**

## LES PRODUITS LAITIERS APPORTENT DES NUTRIMENTS IMPORTANTS COMME :

**LE CALCIUM**  
Permet de développer et de maintenir des os et des dents solides.

**LA VITAMINE D**  
Permet de construire et de maintenir des os et des dents solides. Aide à maintenir un système immunitaire sain.

**LA VITAMINE A**  
Contribue à la santé de la peau et des yeux ; contribue à la croissance. Aide à maintenir un système immunitaire sain.

### LE POTASSIUM

Aide à maintenir une pression artérielle et contribue à la santé cardiaque. Aide à réguler l'équilibre des fluides corporels et à maintenir une fonction musculaire normale.

### DES PROTÉINES

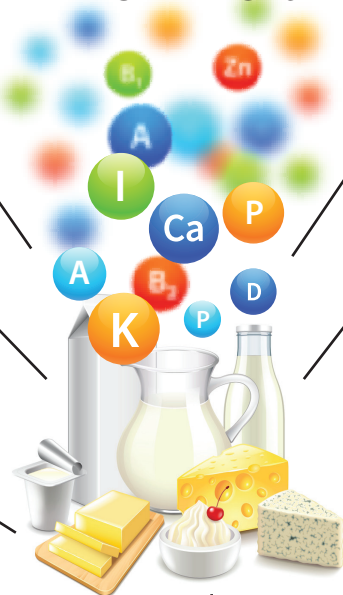
Aident à construire et à réparer les tissus. Aide à maintenir un système immunitaire sain.

### DU PHOSPHORE

Contribue à développer et maintenir des os et des dents solides, favorise la croissance des tissus.

### DE L'IODE

Nécessaire au bon développement des os et du cerveau pendant la grossesse et la petite enfance ; liée au fonctionnement du cerveau pendant l'enfance.



# INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Ce tableau vous aidera à trouver des façons de profiter de vos aliments laitiers favoris, et de tous les bénéfices pour la santé qui en découlent.

PRODUITS LAITIERS À BASE DE LAIT DE VACHE	TAILLE DE LA PORTION	GRAMMES DE LACTOSE (G)*
 <b>Sans lactose :</b> Lait de vache Yaourt Yaourt grec Crème glacée	1 tasse 3/4 tasse 3/4 tasse 2/3 tasse	0 g
 <b>Beurre</b>	1 cuillère à soupe	< 1 g
 <b>Crème (liquide) de même que le fromage à la crème (battu ou solide)</b>	1 cuillère à soupe	< 1 g
 <b>Fromage naturel tel que : cheddar, fromage suisse, mozzarella, gouda, colby, monterey jack, provolone, brie, bleu, parmesan</b>	1,5 oz	< 1 g
 <b>Fromage frais</b>	1 oz	< 1 g
 <b>Fromage blanc</b>	1 oz	< 1 à 2 g
 <b>Panir</b>	1 oz	1 g
 <b>Fromage américain</b>	1 tranche	1,2 g
 <b>Fromage ricotta</b>	1/4 tasse	1,9 g
 <b>Fromage cottage</b>	1/2 tasse	3,2 g
 <b>Crème glacée</b>	2/3 tasse	3,9 g
 <b>Yaourt grec (allégé, nature)</b>	3/4 tasse	4,2 g
 <b>Yaourt (allégé, nature)</b>	3/4 tasse	5,7 g
 <b>Kéfir</b>	1 tasse	8,5 g
 <b>Lait de vache</b>	1 tasse	12 g

## INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

### Essayez ces conseils :

- **Prenez des petites gorgées ou bouchées** –

Commencez tout doucement et introduisez les produits petit à petit.



- **Essayez-les** – Choisissez du lait et des produits laitiers sans lactose. Ce sont de véritables produits laitiers, mais simplement sans lactose ; ils fournissent les mêmes nutriments excellents présents dans les produits laitiers ordinaires.

- **Mélangez-les** –

Associez le lait aux repas ou mélangez-le avec d'autres aliments pour aider à ralentir la digestion du lactose.



- **Coupez-les en tranche** –

Choisissez des fromages naturels, comme le cheddar, le colby ou le fromage suisse.



- **Râpez-le** – Ajouter des fromages comme le parmesan ou la mozzarella aux aliments.



- **Mangez-les à la cuillère**–

Les cultures actives et vivantes du yaourt permettent de digérer le lactose.



\* Vérifiez vos marques préférées car les quantités de lactose peuvent varier d'une marque à l'autre.  
Référence : U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>,  
Accédé le 12 octobre 2022.



Scannez pour regarder une courte vidéo sur l'intolérance au lactose.