



En savoir plus sur la médecine et la nutrition

Perdre du poids est l'une des bonnes résolutions privilégiées en ce début d'année. En cette période, nos messageries et nos boîtes aux lettres s'emplissent de publicité vantant les bienfaits de potions miracles ou de méthodes diététiques. Dans les dernières newsletters, j'ai déjà évoqué les avantages et les inconvénients d'un mode de vie végétarien ou végétalien et d'un régime alimentaire Paléo. L'article d'aujourd'hui est consacré au lactose et au gluten.

Une nourriture sans lactose ni gluten

Une intolérance en général (comme l'intolérance au lactose) est le résultat d'un déficit enzymatique. La cause est habituellement génétique et l'ampleur de la réaction dépend de la quantité de substance nutritive ingérée.

Une allergie, au contraire, (comme celle au gluten) peut déclencher une série de manifestations cliniques diverses et est indépendante de la quantité des nutriments absorbés.

Lactose

L'intolérance au lactose est une véritable maladie. L'organisme est incapable de digérer le lactose contenu dans le lait. Dans sa forme originelle (ne pas confondre avec une gastroentérite secondaire ou autre maladie de l'intestin), c'est un caractère génétique qui affecte plus de la moitié de la population mondiale.²) Il convient donc de ne pas confondre l'intolérance au lactose et l'allergie aux produits laitiers.

L'intolérance au lactose est due à une quantité insuffisante d'enzymes digestives, la lactase, qui, sauf pour certaines populations asiatiques telles que les thaïs, est rarement totale. Dans la plupart des cas, il s'agit donc d'une déficience enzymatique partielle. Des quantités de lactose de l'ordre de 12 à 15 g (ce qui correspond à ¼ de litre de lait) sont bien tolérées. Si l'on ingère plus de lactose qu'il n'y a de lactase disponible pour le digérer, les molécules de lactose non digérées restent dans l'intestin et se lient aux molécules d'eau ce qui provoque des troubles gastro-intestinaux. La gravité des symptômes varie en fonction de la quantité de lactose ingérée. C'est pourquoi toute personne concernée devrait connaître son seuil de tolérance.

Les supermarchés proposent un bon nombre de produits laitiers sans lactose, souvent coûteux, des yaourts au fromage, bien que le fromage à pâte dure qui a longtemps mûri ne contienne pratiquement plus de lactose. Mais comme mentionné ci-dessus, il suffit souvent de connaître son seuil de tolérance individuel. Pour couvrir les besoins en vitamine D et en calcium, il existe d'autres produits alternatifs tels que les produits à base de soja (lait, crème, yaourt) ou au lait de riz.

Gluten

Le gluten est un terme générique pour définir les protéines que l'on trouve dans certaines céréales comme le seigle, l'avoine, le blé, l'orge, le blé Khorasan (kamut) ou l'épeautre. Le gluten confère aux produits de boulangerie leur volume et leur élasticité. Le nom scientifique pour une allergie au gluten est entéropathie au gluten ou maladie cœliaque qui est une maladie auto-immune permanente (chronique). La forme classique de la maladie se rencontre à une fréquence de 1/2500, les formes tardives à la fréquence jusqu'à 1/100. Le diagnostic est établi à partir d'une biopsie intestinale, même si on peut déjà la dépister par un examen sérologique.

Il faut distinguer trois types différents :

- La maladie cœliaque classique cliniquement diagnostiquée
- Les formes tardives

- Une valeur IgG élevée.

Il convient toutefois d'ajouter un quatrième type de personnes qui souffrent réellement d'intolérance au lactose, du syndrome du côlon irritable, des troubles de la flore intestinale, d'anxiété ou d'orthorexie et qui attribuent, à tort, ces troubles au gluten.⁵⁾

Un régime alimentaire approprié doit être strictement suivi, car même de petites quantités de gluten peuvent avoir un impact négatif massif. Les conséquences sont des diarrhées chroniques avec malabsorption pouvant entraîner un retard de croissance, de l'anémie, des maladies osseuses et des carences nutritionnelles. Les carences peuvent se produire à l'égard de fer, de l'acide folique, du calcium, des vitamines liposolubles, des vitamines B et des fibres. Si le régime est pas ajusté, le risque de lymphome intestinal augmente. Un régime sans gluten pour les personnes souffrant d'allergie entraîne une diminution de la consommation de pain et de céréales.

Conclusion

Depuis quelques années, on constate une augmentation des régimes « SANS », souvent prisés par exemple, par des athlètes de haut niveau qui ont contribué à leur popularité. En réalité, ces régimes qui excluent certains aliments ne sont pas toujours nécessaires. Comme dans le précédent article sur le régime Paléo, les régimes végétariens et végétaliens, nous croyons qu'il est important de s'informer en détail et de connaître le contexte. Metabolic Balance tient compte des incompatibilités dans les programmes de nutrition personnalisés tout en assurant une alimentation variée et équilibrée.

Dr Didier SOUVETON
Directeur médical Metabolic Balance

Bibliographie

- 1) Wilt TJ, Shaukat A, T Shamlivan, BC Taylor, MacDonald R, J Tacklind, Rutks I, Schwarzenberg SJ, Kane RL, M. Levitt Laktose-Intoleranz und Gesundheit. Evid Rep Technol Beurteilen (Full Rep). 2010 février ; (192): 1-410.
- 2) E. Whitney, Rady Rolfes S. Understanding Nutrition, 11e édition, Thomson Learning 2008.
- 3) Clinical Nutrition Handbuch: Eingeschränkte Regime in Lactose. Consulté en ligne : www.opdq.org
- 4) Audrey Cyr. Santé.net Pass
- 5) Jean-Michel Lecerf, Directeur nutrition à l'Institut Pasteur de Lille



Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Geschäftsführerin: Birgit Funck
Bgm.-Hallwachs-Str. 8 - D-84424 Isen
Registergericht: Amtsgericht München
RegNr: HRA97601 - UstIdNr: DE 279646775

Tel: +49 (0)8083 - 9079-0
Fax: +49 (0)8083 - 9079-19
Internet: www.metabolic-balance.com
E-Mail: team@metabolic-balance.com

Diese E-Mail könnte vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen enthalten. Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und vernichten Sie diese Mail. Das unerlaubte Kopieren sowie die unbefugte Weitergabe dieser Mail ist nicht gestattet.