

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

OU

ALLERGIE AUX PROTÉINES DE LAIT DE VACHE ?

DÉFINITION

➤ **Inconfort digestif** lié à une malabsorption du lactose, glucide présent dans le lait de vache, chèvre, brebis. Le lactose n'est pas correctement digéré, il fermente dans le côlon et provoque des symptômes digestifs 30 minutes à 2 heures après son ingestion.

CAUSES DU DÉFICIT EN LACTASE

PRIMAIRE

Le plus souvent chez l'adulte, en rapport avec une **baisse progressive de l'activité de la lactase**

SECONDAIRE

En général transitoire, dû à une **inflammation intestinale** (maladie de Crohn, infection gastro-intestinale...)

➤ **Réaction immunologique anormale** provoquée par l'ingestion des protéines présentes dans le lait de vache (PLV) sous toutes ses formes.

Début habituel **dès les premières semaines** chez un nouveau-né nourri au lait infantile, ou plus tard, **au sevrage** ou à la diversification chez un nourrisson allaité.

FORMES CLINIQUES

FORMES IMMÉDIATES

Survenue de **quelques minutes à 2 heures**

FORMES RETARDÉES

Survenue **plusieurs heures à plusieurs jours**

MÉCANISMES

Malabsorption du lactose

Effet osmotique et fermentation dans le côlon

Facteurs centraux

Hypervigilance, anxiété...

Facteurs périphériques

Hypersensibilité viscérale, inflammation locale, hyperméabilité, microbiote...

SYMPTÔMES = INTOLÉRANCE

- Malabsorption du lactose : **≈ 25-30% des adultes**
- Intolérance au lactose : **prévalence inconnue**



- Estimée à **3,4% des enfants d'âge < 5,5 ans**
- Sur-diagnostic probable des formes non IgE-médiées

SYMPTÔMES

FORMES IMMÉDIATES

- Douleurs abdominales
- Urticaire
- Vomissements
- Gêne respiratoire
- Malaise

FORMES RETARDÉES

- Diarrhée chronique
- Eczéma sévère
- RGO résistant
- Retard pondéral

- Inconforts/douleurs abdominales
- Diarrhées
- Flatulences
- Ballonnements
- Nausées
- +/- Symptômes extra-digestifs (céphalées, vertige, léthargie)

DIAGNOSTIC MÉDICAL

Pas de test fiable disponible (y compris le test respiratoire à l'H₂ après ingestion de lactose). Une amélioration des symptômes après 14 jours d'exclusion du lactose (suivi par un diététicien) est en faveur d'une intolérance.

FORMES IMMÉDIATES

Prick-tests, IgE spécifiques, Test de provocation par voie orale si doute

FORMES RETARDÉES

Épreuve d'exclusion / réintroduction des PLV

PRISE EN CHARGE MÉDICALE ET DIÉTÉTIQUE

- **Consommation adaptée** d'aliments contenant du lactose selon la tolérance individuelle. Les produits laitiers suivants sont généralement bien tolérés :



LE YAOURT

grâce aux ferments lactiques



LE FROMAGE AFFINÉ

grâce au processus de fabrication



LE LAIT

dans les préparations culinaires cuites ou pendant un repas

- Il existe des produits laitiers sans lactose dans le commerce.

- **Éviction initiale** sous toutes formes des produits avec PLV, et laits de chèvre / brebis (allergie croisée)
- **Éducation thérapeutique** : lecture des étiquettes et gestion des réactions (trousse d'urgence)
- **Vigilance diététique** à tout âge pour garantir un apport en calcium suffisant
- **Essai(s) de réintroduction** après quelques mois d'éviction, à l'hôpital ou au domicile selon les cas
- **Majorité de guérison** dans les 1^{ères} années de suivi

Si APLV persistante : immunothérapie orale pour augmenter progressivement le seuil de tolérance.

L'éviction prolongée des produits laitiers peut compromettre l'apport en calcium et en vitamine D, exposant à des risques pour la santé osseuse.

Pour plus d'informations
cerin.org/boite-a-outils

