

Lactose et microbiote intestinal : un duo bénéfique

Dans un contexte où le microbiote intestinal s'impose comme un champ majeur de la recherche en santé, et où le lactose demeure un nutriment souvent mal compris, le Cerin (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles) a choisi d'y consacrer un symposium dans le cadre des Journées d'Études de l'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) : « **Lactose et microbiote intestinal : approches diététiques et éclairages actuels** ».

En croisant les éclairages du Pr Hélène Eutamene (Ecole d'Ingénieurs de PURPAN, INRAE) et de Céline Richonnet, diététicienne-nutritionniste, le Cerin a souhaité rappeler combien l'accompagnement diététique et la recherche scientifique peuvent aider à distinguer les idées reçues.

Le lactose, un nutriment singulier aux effets positifs sur le microbiote

Le lactose, principal sucre du lait et des produits laitiers, est un sucre bien particulier. Il favorise l'absorption de minéraux comme le calcium, le magnésium et le zinc. Son pouvoir sucrant est faible et, contrairement à d'autres sucres simples, il n'a pas d'effet cariogène.

Surtout, **il représente un substrat sélectif pour certaines bactéries bénéfiques du microbiote intestinal**, notamment les *Bifidobactéries* et les *Lactobacilles*. Ces micro-organismes fermentent une partie du lactose ingéré pour produire des acides gras à chaîne courte (butyrate, propionate, acétate), qui jouent un rôle dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques.^{1,2}

« **Le lactose pourrait ainsi avoir une action prébiotique dans l'alimentation, en contribuant à enrichir le microbiote adulte en bifidobactéries bénéfiques.** »

a souligné le Pr Hélène Eutamene.

Intolérance, maldigestion, allergie : ne pas confondre

Chez certaines personnes, l'enzyme qui permet de digérer le lactose, appelée lactase, devient moins active avec l'âge. Une partie du lactose n'est alors pas « digérée » et est fermentée par les bactéries intestinales : c'est ce qu'on appelle la **maldigestion du lactose**. Si cette maldigestion s'exprime cliniquement (douleurs abdominales, diarrhée...), on parle alors d'**intolérance au lactose**. Cependant, la plupart des personnes concernées peuvent tolérer jusqu'à 12 g de lactose par jour^{3,4}, sans symptômes digestifs significatifs.

À l'inverse, **l'allergie aux protéines de lait** repose sur un mécanisme immunologique touchant généralement les nourrissons et disparaît avant l'âge de 5 ans. **Confondre ces deux situations conduit souvent à des exclusions injustifiées** pouvant à terme entraîner des carences.

(1) Li X, et al. Nutrients. 2018; 10(10):1403. (2) Francavilla R, et al. Pediatric Allergy Immunology. 2012; 23: 420–427.
(3) Timothy J Wilt, et al. Evid Rep Technol Assess (Full Rep). 2010 Feb;(192):1-410. (4) Shaukat A, et al. Ann Intern Med. 2010 Jun 15;152(12):797-803.

Une adaptation du microbiote chez les intolérants

Une récente étude⁵, publiée dans The American Journal of Clinical Nutrition, s'est penchée sur les effets d'une réintroduction progressive du lactose chez des adultes intolérants.

Les chercheurs ont observé qu'une consommation graduelle de lactose, adaptée aux capacités digestives de chacun, améliore souvent la tolérance sans provoquer de symptômes marqués. Elle s'accompagne de changements positifs du microbiote intestinal suggérant que **le lactose, loin d'être seulement un facteur d'inconfort, pourrait exercer un effet modulateur sur l'écosystème intestinal.**



Céline Richonnet, diététicienne-nutritionniste “ Réconcilier lactose, tolérance et santé intestinale ”

Pourquoi tant de confusion autour de l'intolérance au lactose ?

« Parce que beaucoup de personnes assimilent tout inconfort digestif à une intolérance. Or, **les troubles digestifs peuvent avoir des origines bien diverses**, d'où l'importance d'un diagnostic médical. Dans le cas d'une intolérance au lactose avérée, le seuil de tolérance est très variable d'un individu à l'autre. Une **adaptation de son alimentation, accompagnée d'un suivi diététique**, permet souvent de retrouver un confort digestif. »

Les produits fermentés comme le yaourt ont-ils un intérêt particulier ?

« Oui, car ils contiennent des **bactéries vivantes capables de prédigérer une partie du lactose**. C'est ce qui explique que les yaourts ou les laits fermentés soient souvent mieux tolérés que le lait. De même, les fromages à pâte dure, du fait de leur processus de fabrication et aux micro-organismes présents, la teneur en lactose est quasiment nulle. »

Faut-il, dans certains cas, exclure totalement les produits laitiers ?

« Non, car cela peut exposer à des apports insuffisants en calcium et en d'autres micronutriments, ainsi qu'à une diminution de **la qualité de vie** chez les personnes qui ont plaisir à les consommer. Chez les intolérants au seuil de sensibilité très bas, ils peuvent continuer à consommer des **fromages à pâte dure, yaourts ou laits appauvris en lactose.** »

(5) JanssenDuijghuijsen L, et al. Am J Clin Nutr. 2024 Mar;119(3):702-710. Crédit photo : Astrid di Crollanza

À PROPOS DU CERIN

Le Cerin (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles) est le département santé du Cniel (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière). Sa mission est de délivrer aux professionnels de santé et du secteur social, une information nutritionnelle scientifique, sur les liens entre l'alimentation, le lait et les produits laitiers et la santé. Pour plus d'information : www.cerin.org

Contacts Presse : Agence Burson

Alexandra Fredj - Alexandra.fredj@bursonglobal.com

Rivély Monampassi - Rively.monampassi@bursonglobal.com