INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Préparer sa visite chez le médecin

V.1.1 du document (mise à jour : 19.10.2023) – Questions, remarques ou améliorations ? Contactez-nous

L'intolérance au lactose se caractérise par la difficulté ou l'incapacité à digérer le lactose à cause de l'insuffisance ou de l'absence d'une enzyme digestive appelée lactase. Cette enzyme se trouve normalement dans l'intestin grêle (petit intestin). La lactase décompose le lactose pour qu'il puisse être absorbé par le corps au niveau intestinal. Si le lactose n'est pas absorbé, il se déplace vers le gros intestin où une fermentation prend place. Pendant ce processus, les bactéries transforment le lactose en gaz, ce qui mène notamment à des flatulences, des ballonnements, des diarrhées, des crampes et des douleurs abdominales.
Il est ainsi important de poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale pour mieux comprendre cette maladie.

Découvrez tout d'abord un petit **glossaire** de termes utiles pendant votre consultation :

Lactose	Le lactose est un sucre du lait des mammifères qu'on retrouve chez l'être humain et des animaux. Le lactose est composé d'une molécule de glucose et d'une de galactose.
Lactase	Enzyme qui transforme le lactose en glucose et galactose. La lactase décompose le lactose pour qu'il puisse être absorbé par le corps au niveau intestinal.
Hypolactasie	Production insuffisante de l'enzyme lactase au niveau de l'intestin grêle.
Alactasie	Absence de l'enzyme lactase au niveau de l'intestin grêle.
Intolérance au lactose primaire	Déficit primaire ou acquis en lactase qui peut être lié à l'hérédité (origine génétique). Il est définitif et les cellules intestinales ou entérocytes sont intactes. C'est la forme la plus fréquente d'intolérance au lactose.
Intolérance au lactose secondaire	Déficit secondaire ou temporaire qui fait suite à des agressions comme une maladie, une blessure ou une intervention chirurgicale pouvant entraîner une altération cellulaire réversible.
Intolérance au lactose congénitale	Les symptômes surviennent dès la naissance, soit à la première tétée. Il s'agit d'une forme rare provoquée par un gène défectueux.
Microbiote (et microbiome)	Ensemble des microbes, notamment les bactéries mais aussi les champignons et autres micro-organismes comme les virus, qui vivent avec, dans ou sur l'être humain.

Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

Symptômes

- Est-ce que mes symptômes peuvent avoir d'autres causes autre que l'intolérance au lactose ? .....
- Quels sont les examens dont j'ai besoin ? .....
- Est-ce que mes symptômes sont graves ? .....
- Que puis-je faire pour éviter les symptômes de l'intolérance au lactose ? .....

Diagnostic

- Est-ce que j'ai besoin de faire des tests pour confirmer le diagnostic ? Lesquels ? .....
- Quelle est la différence entre l'intolérance au lactose et l'allergie aux protéines du lait de vache ? .....

Traitements

- Quelles sont les options thérapeutiques possibles dans ma situation ? .....
- Est-ce que je peux guérir complètement un jour ? .....
- Est-ce que ma maladie peut s'aggraver ? .....

Bons conseils

- Est-ce que je dois cesser de consommer tous les produits laitiers ? .....
- Quelles modifications dois-je apporter à mon régime alimentaire ? .....
- Comment puis-je m'assurer que mon alimentation contient suffisamment de calcium ? .....
- Dois-je consulter un diététicien ? .....

Remarques ou autres questions à rajouter

Contactez par e-mail Creapharma.ch (xavier.gruffat@pharmanetis.com) avec titre dans l'e-mail : Référence guide Intolérance au lactose.