L'intolérance au lactose est la forme la plus répandue d'intolérance alimentaire et elle est souvent confondue avec l'allergie aux protéines de lait de vache

L'intolérance au lactose est due à une capacité réduite de digestion du lactose, le principal glucide du lait des mammifères. La fermentation du lactose non digéré peut entraîner des symptômes gastro-intestinaux similaires à ceux que provoque une allergie aux protéines de lait de vache.

	Allergie aux protéines de lait de vache	Intolérance au lactose (primaire ou type adulte)
MÉCANISMES	Réaction à médiation immunitaire	Déficit en enzymes
DÉCLENCHEMENT DES SYMPTÔMES	Pics durant la première année de vie	Déclenchement des symptômes : vers 5-6 ans
RÉSOLUTION	Tend à se résorber durant l'enfance *(2–5 ans d'âge)*	Irréversible
ALIMENTS IMPLIQUÉS	Protéines du lait de la vache	Lactose
SYMPTÔMES GASTRO-INTESTINAUX	Angio-œdème des lèvres, de la langue et du palais ; prurit oral, nausées, douleurs abdominales, vomissement, diarrhées, sang et/ou mucus dans les selles	Douleurs abdominales, nausées, ballonnements, flatulences, diarrhées
SYMPTÔMES EXTRAINTESTINAUX	Peau (urticaire, angio-œdème) ; système respiratoire (des irritations nasales au souffle court) ; autres (signe d'anaphylaxie) ; dermatite atopique	Maux de tête, vertiges, problèmes de mémoire, léthargie
TEST DE DIAGNOSTIC	Test de provocation orale	Test respiratoire pour le lactose
TRAITEMENT NUTRITIONNEL	Régime sans protéines de lait de vache	Régime à faible teneur en lactose

Quand réduire l'apport en lactose

Carences congénitales en lactase	Intolérance primaire au lactose	Intolérance secondaire en lactose	Allergie aux protéines du lait de vache
Exclusion complète du lactose	*Faible apport en lactose*	*Faible apport en lactose (temporaire)*	*Pas de restriction (sauf en cas d'entéropathie sévère)*

L'élimination inutile du lactose du régime alimentaire du nourrisson se fait au détriment du bon développement du microbiote intestinal.

Une meilleure connaissance des différences entre l'intolérance au lactose et l'allergie aux protéines du lait de vache peut permettre de limiter les erreurs de diagnostic et de bien gérer ces problèmes de santé.

Intolérance au lactose

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 4, 30–37, 2018

Nestlé Nutrition Institute
Annales Nestlé
Vol. 76, No. 3, 2018

Réservé aux professionnels de santé