

Soupe au lait

Par **Sophie Dejardin**. Livres **Corine Jamar**.

Photo **Tanguy Cortier**.

Illustrations **Aurore de Boncourt**.

L'intolérance au lactose toucherait les trois quarts de la population mondiale. Votre enfant aussi?

Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE**/rtbf



Rencontre avec
Michel Dechamps,
conseiller pédiatre ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **VivaCité**, en direct le mercredi 24 novembre de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
- ★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Quelle est la différence entre intolérance au lactose et allergie?

L'allergie est une réaction immunitaire face à un aliment, par exemple le lait. Elle est plus gênante qu'une «simple» intolérance: une allergie grave peut entraîner le décès par collapsus circulatoire. L'intolérance au lactose ne dépend pas du système immunitaire, elle est le résultat d'un déficit total ou partiel en lactase, l'enzyme digestive qui permet de décomposer le lactose (sucre du lait et de ses dérivés). Tout le monde n'en produit pas ou parfois pas assez et, dans ce cas, le lactose passe dans l'intestin sans avoir été décomposé. Des bactéries le transforment alors en gaz...

Et en termes de symptômes?

L'intolérance peut causer douleurs, ballonnement, flatulences, nausées (surtout chez l'enfant), diarrhée ou plus rarement constipation. Ces symptômes peuvent survenir 15 à 20 min après l'ingestion ou se manifester après quelques heures, voire seulement le lendemain. Dans les cas graves, ils peuvent durer plusieurs jours. Les symptômes de l'allergie peuvent être semblables, mais aussi toucher plusieurs organes: nez, bronches, peau, système digestif... Quelques tests affirmeront l'allergie: dosage sanguin d'IGE et réalisation de *rast*, tests cutanés, éviction, voire provocation.

Quand apparaît l'intolérance au lactose?

Rarement dès la naissance! C'est lorsque l'enfant atteint l'âge de 3 à 6 ans que son corps

produit naturellement moins de lactase ou n'en produit plus du tout.

L'âge serait l'unique facteur?

Non, en endommageant l'intestin grêle, des maladies aiguës ou chroniques peuvent causer un manque de lactase. Ces troubles sont habituellement temporaires, mais durent parfois des semaines et même des mois.

Comment savoir exactement ce qu'il en est?

En éliminant tous les produits laitiers pendant deux semaines. On les réintroduit en petites quantités, augmentées chaque jour en surveillant la réapparition des symptômes. Il est essentiel que les autres aliments soient simples et toujours similaires pendant cette période pour pouvoir affirmer la responsabilité du lait. Si les symptômes reviennent dans une période de quatre heures suivant l'ingestion d'un produit laitier, l'intolérance au lactose est probable. Il existe aussi des tests médicaux que le médecin pourra prescrire selon les cas. Le plus simple consiste à ingérer du lactose puis à mesurer la quantité d'hydrogène dans l'air expiré.

Et si l'intolérance est avérée?

Il faudra supprimer toute source de lactose – lisez bien les étiquettes –, en veillant à ce que l'enfant reçoive des apports suffisants en calcium. Un médecin ou un diététicien pourra vous guider dans la gamme des produits de substitution. Sinon, il est possible d'ingérer de la lactase, par exemple en gélules, qui normalisera la digestion.★

Clara devient toute rouge et se gratte après avoir mangé des amandes... Ses copains ont un choc!



Allergiques comme Clara, Pakita et Jean-Philippe Chabot, éd. Rageot, 5,50 €. À partir de 6 ans.

Qu'on soit allergique, qu'on ait un rhume ou qu'on soit en pleine forme, on ira tous chez le docteur Tamalou. Qui explique tout de A à Z.



Dokéo en pleine forme, Cécile Jugla et Didier Balicevic, éd. Nathan, 5,95 €. À partir de 4-5 ans.

Petit lapin n'est pas allergique, mais ça ne l'empêche pas de tout détester sauf les pâtes. Les parents voudraient bien qu'il mange autre chose...



Je veux des pâtes, Stéphanie Blake, éd. École des loisirs, 12,50 €. À partir de 2-3 ans.

