



## Gérer l'intolérance au lactose

Le lactose est un sucre présent dans le lait et les produits laitiers. Il est également ajouté à certains aliments préparés ou transformés comme les vinaigrettes. Une enzyme appelée lactase est nécessaire pour que l'organisme décompose (digère) le lactose.

L'intolérance au lactose survient lorsque le corps ne dispose pas d'assez de lactase. Sans cette enzyme, ou sans une quantité suffisante de cette enzyme, le corps ne peut pas décomposer tout le lactose en plus petites parties pour le digérer et l'absorber. Ainsi, le lactose non digéré se retrouve dans le gros intestin, où il est fermenté par des bactéries et cause des symptômes tels que des ballonnements, des flatulences, des crampes, des nausées, de la diarrhée, une perte de poids (chez les enfants).

Si vous souffrez d'intolérance au lactose, il pourrait être avantageux d'en réduire votre apport. Les symptômes dépendent de la quantité de lactose consommée à la fois ainsi que de la quantité d'enzyme lactase présente dans l'organisme. *L'intolérance au lactose n'est pas une allergie au lait.*

### Mesures que vous pouvez prendre

La plupart des gens qui souffrent d'une intolérance au lactose peuvent tolérer une certaine quantité de lactose dans leur alimentation. Si vous développez des symptômes, suivez les conseils suivants pour les contrôler.

- Mangez de petites quantités d'aliments ou de boissons (60-125 ml ou 1/4-1/2 tasse), qui contiennent peu de lactose, avec vos repas.
  - du fromage cottage;
  - du fromage à pâte dure, vieilli (cheddar, suisse, parmesan);
  - du yogourt;
  - du lait au chocolat;
  - de la crème sure.

- Choisissez des aliments qui contiennent peu de lactose ou qui n'en contiennent pas et qui sont préférablement enrichis de calcium comme :
  - le lait délactosé (Lactaid, Lacteeze);
  - les boissons de soya et de riz;
  - les produits faits à base de caséine ou de soya à la place du fromage;
  - les yogourts qui contiennent des cultures bactériennes vivantes ou des yogourts à teneur réduite en lactose.
- Demandez à votre pharmacien si vos médicaments contiennent du lactose; il se pourrait que ce ne soit pas mentionné sur l'emballage. Votre pharmacien devrait être en mesure de vous suggérer une solution de rechange sans lactose.
- Essayez les gouttes ou comprimés d'enzyme lactase. Les comprimés doivent être pris avant de manger des aliments qui contiennent du lactose et des gouttes d'enzyme peuvent être ajoutées au lait avant de le boire.

### Considérations particulières

De nombreux aliments qui contiennent du lactose sont également d'importantes sources de calcium et de vitamine D. Si vous évitez les produits contenant du lactose, vous devrez trouver d'autres sources de ces nutriments.

**Calcium** : choisissez du saumon (avec les os) et des sardines en conserve, des boissons de soya et de riz enrichies ainsi que des jus de fruits enrichis en calcium. Parlez à une diététiste si vous craignez de ne pas obtenir assez de calcium par l'intermédiaire des aliments.

**Vitamine D** : les sources de vitamine D qui ne contiennent pas de lactose comprennent le poisson, le foie et les jaunes d'œufs. En ce qui concerne les aliments ayant été enrichis en vitamine D, choisissez des boissons de soya et de riz enrichies sans lactose, de même que de la margarine non hydrogénée.

(Source : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca))

SEMAINE DE  
SENSIBILISATION  
AU TDAH

La **Semaine canadienne de sensibilisation au TDAH** (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) sera célébrée du **14 au 21 octobre** prochain à travers le pays afin de donner une voix aux patients, leurs familles et aux experts.

Mal connu, bien que des traitements existent, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou TDAH, est le trouble de santé mentale le plus courant chez les enfants, mais il touche aussi les adolescents et les adultes. Les estimations les plus conservatrices indiquent que plus d'un 1 million de canadiens sont affectés par le TDAH.

Il est temps de lever les tabous! Rendez-vous sur facebook à l'adresse suivante pour aider les gens atteints du TDAH à surmonter les préjugés auxquels ils font face au quotidien : [www.facebook.com/SemaineTDAH](http://www.facebook.com/SemaineTDAH).

Visitez les sites Internet suivants pour en connaître davantage sur :

- Le TDAH de l'adulte : [www.depistagedutdahadulte.com](http://www.depistagedutdahadulte.com).
- Le TDAH de l'enfant : <http://comportement.net/tdah/>