



Comment détecter l'intolérance au lactose chez bébé ?

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

AOÛT 9, 2016

3 MINS

L'intolérance au lactose est fréquente chez l'adulte. Dans le monde, on estime que 70 % des adultes digèrent mal le lactose.

L'explication est simple : lorsque se termine la période de l'allaitement, l'être humain élabore des quantités décroissantes de lactase, l'enzyme nécessaire à la digestion du lactose du lait. Moins on fabrique de lactase, moins bien on digère le lactose. La génétique et les modes d'alimentation influent sur la disparition de cette enzyme. Lorsqu'elle survient chez le bébé l'intolérance au lactose pose de sérieux problèmes

car le lait est son aliment de base mais cela est rare avant 5 ans.

Intolérance alimentaire, de quoi parle-t-on ?

L'intolérance alimentaire se caractérise par l'incapacité de notre système digestif à digérer convenablement un aliment. Habituellement l'aliment pour lequel l'organisme développe une « intolérance » peut néanmoins être consommé dans une certaine quantité sans provoquer de troubles majeurs.

L'intolérance alimentaire se distingue de l'allergie qui est une réaction immunitaire anormale de l'organisme au contact de certaines protéines. Dans le cas d'une intolérance au lactose, la consommation de lait va induire une gêne et un inconfort digestif. Dans le cas d'une allergie, il peut y avoir une réaction systémique massive et sévère. L'intolérance au lactose est donc un phénomène totalement différent dans sa nature, comme dans son évolution de l'allergie aux protéines de lait de vache.

Qu'est-ce que le lactose ?

C'est un sucre présent dans le lait de vache, de chèvre, de brebis et aussi dans le lait maternel de la femme. Le lactose est également présent dans de nombreux produits laitiers.

Quels sont les symptômes de l'intolérance au lactose ?

L'absence ou le manque de l'enzyme lactase, ne permet plus une digestion correcte des produits laitiers. Il en résulte divers symptômes comme des ballonnements, des gaz, des diarrhées. L'intolérance au lactose peut engendrer un inconfort majeur pour le bébé.

Comment savoir si mon bébé en souffre ?

Seul votre médecin est apte à réaliser les examens nécessaires pour poser le diagnostic. Le cas échéant, il faudra adapter l'alimentation de votre bébé. L'intolérance peut être « primaire » c'est-à-dire que les taux de lactase sont naturellement bas et que bébé ne digérera donc jamais le lactose. Il faut alors lui proposer un régime sans lactose et notamment des laits pour bébé sans lactose. L'intolérance est dite « secondaire » lorsqu'elle survient au détour d'une maladie, par exemple une gastroentérite. Dans ce cas, il suffit de supprimer le lait et de privilégier les produits laitiers types yaourt ou certains fromages dont la teneur en lactose est beaucoup plus basse du fait de leur mode de fabrication pendant quelques jours, le temps que l'enfant guérisse.

En quoi consiste un régime sans lactose ?

Chez le bébé, il est impensable de restreindre la consommation de produits laitiers, puisque le lait est la base même de son alimentation. On optera donc pour des laits « sans lactose » et, à partir de l'âge de 6 mois, on complétera son alimentation en introduisant des fruits, des légumes, de la viande et du poisson, des céréales... A

noter que les yaourts et certains fromages sont pauvres en lactose et sont en général bien supportés par les personnes intolérantes au lactose.