



## PROTOCOLE D'EXCLUSION DU LACTOSE DANS L'ALIMENTATION

Le lactose est le sucre naturel retrouvé dans le lait. Pour le digérer, le petit intestin produit une enzyme appelée lactase. Cette enzyme permet de couper le sucre en petites molécules qui sont ensuite absorbées par l'intestin afin que ton corps puisse les utiliser comme source d'énergie.

Lorsque le lactose n'est pas absorbé par l'intestin, on peut ressentir différents symptômes tels: *de la diarrhée, des crampes, des douleurs abdominales, des flatulences et des ballonnements.*

Afin d'évaluer si tu souffres d'intolérance au lactose, tu devras retirer de ton alimentation les principaux aliments contenant du lactose **pendant 2 semaines.**

**Voici la liste des aliments à éviter :**

### ALIMENTS À ÉVITER

#### PRODUITS LAITIERS

- **Lait régulier** : écrémé, 1%, 2%, entier, au chocolat, évaporé, condensé ou en poudre
- **Préparations commerciales pour nourrissons régulières**
- **Crèmes** : à café, 15%, 35%, crème sûre et substituts de crème
- **Yogourts** : régulier, à boire, en tube, etc.
- **Fromages à pâte molle** : ricotta, cottage, fromage à la crème, produit de fromage fondu en tranche ou à tartiner
- **Desserts à base de lait**: pouding, tapioca, lait glacé, yogourt glacé, crème glacée, etc.

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

- **Céréales à déjeuner ou céréales chaudes préparées avec du lait régulier**
- **Céréales pour bébé contenant du lait**
- **Pâte ou riz accompagné d'une sauce crémeuse à base de lait ou de crème**

#### LÉGUMES ET FRUITS

- **Légumes en sauce blanche préparée avec du lait régulier**
- **Purée de pommes de terre préparée avec du lait régulier**
- **Desserts aux fruits commerciaux et mélanges de légumes et viande pour bébé contenant du lait**

#### VIANDE ET SUBSTITUTS

- **Mets en sauce blanche préparée avec du lait régulier**

#### DIVERS

- **Soupes, crèmes et potages à base de lait régulier ou de crème, chaudrées, bisques**
- **Chocolat au lait, café au lait, capuccino glacé du commerce**



## PROTOCOLE D'EXCLUSION DU LACTOSE DANS L'ALIMENTATION

Lorsque tu auras suivi la diète sans lactose **pendant 2 semaines**, tu devras faire un test de réintroduction du lactose.

Ce test consiste à boire **un verre d'au moins 250 ml \* de lait régulier** (écrémé, 1%, 2% ou entier) à **2 reprises dans la semaine (idéalement le matin ou en collation)** et observer si tu ressens des symptômes digestifs par la suite tels que :

- **de la diarrhée;**
- **des crampes;**
- **des douleurs abdominales;**
- **des flatulences;**
- **des ballonnements.**

Si tu ressens ces symptômes suite à la réintroduction du lait régulier, prends-les en note et tu pourras en discuter avec ton médecin lors de ton prochain rendez-vous. D'ici là, tu peux reprendre la diète sans lactose jusqu'à ce que tu revois le médecin.

*\* Certains médecins peuvent juger nécessaire de faire boire une plus ou moins grande quantité de lait à certains patients. Dans ce cas, ils peuvent préciser ci-dessous la quantité de lait requise pour le test si elle est différente de 250ml.*

Quantité de lait à boire pour le test de réintroduction selon le médecin : \_\_\_\_\_ ml.

Marie-Eve Roy, Dt.P.

Thao Bui, Dt.P. et Valérie Vaillancourt, Dt.P.

**Nutritionnistes en gastroentérologie et hépatologie**