



VIVRE

L'infolettre du RCPO

7 janvier 2011

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

La vérité au sujet de l'intolérance au lactose

Les produits laitiers sont d'importantes sources de nutriments, en particulier de calcium et de vitamine D. Le calcium est essentiel à la santé osseuse et à la prévention de l'ostéoporose. La vitamine D a un double rôle : d'une part elle aide au maintien des os, ce qui contribue à prévenir l'ostéoporose et, d'autre part, elle favorise la force musculaire afin de prévenir les chutes. Toutefois, la plupart des produits laitiers renferment aussi du lactose qui, pour une importante tranche de la population est cause de symptômes gastro-intestinaux.

Le lactose, principal glucide du lait, fournit environ la moitié des calories que renferme un verre de lait écrémé. Le lactose n'est pas absorbé directement, car il doit être métabolisé par un enzyme, la lactase, pour être digéré. La plupart des nourrissons ont des taux de lactase suffisants pour digérer le lactose présent dans le lait maternel ou les préparations pour nourrissons. Par contre, une grande partie de la population mondiale est touchée par une réduction spectaculaire des taux de lactase pendant l'enfance. Une carence en lactase nuit à l'efficacité de la digestion du lactose, un trouble médical appelé maldigestion du lactose. (L'intolérance au lactose est un diagnostic clinique posé lorsque les symptômes de mauvaise digestion du lactose s'aggravent). La majorité des personnes d'origine asiatique, africaine et autochtone américaine, ainsi que la moitié des peuples hispaniques, digèrent mal le lactose. Chez les personnes qui le digèrent mal, le lactose est décomposé par la bactérie dans le gros

intestin. Ce procédé de fermentation peut causer des ballonnements, des flatulences et une gêne abdominale.

Le fait de ne pas consommer de lait ou d'autres produits laitiers à cause d'une mauvaise digestion du lactose peut entraîner une grave carence en apport nutritionnel, incluant une faible consommation de calcium et de vitamine D, ce qui a pour effet d'augmenter le risque d'ostéoporose. Voici quelques conseils pour vous aider à atténuer les symptômes de la mauvaise digestion du lactose :

- Consommez du lait et tout autre produit laitier tout au long de la journée au lieu d'en consommer plus d'une portion à la fois.
- Consommez du lait et tout autre produit laitier avec tous vos repas;
- Consommez du lait et d'autres produits laitiers à tous les jours et vous réduirez l'apparition de symptômes puisque la bactérie intestinale s'habitue au lactose. Ainsi, moins de gaz seront produits;
- Essayez du lait (ou d'autres produits laitiers) sans lactose ou ceux dont la teneur en lactose est réduite. Un verre de lait sans lactose procure les mêmes nutriments que le lait ordinaire.
- Goûtez à des fromages comme le suisse, l'edam, le gouda et le cheddar qui contiennent très peu de lactose;
- Optez pour le yogourt. Certains yogourts renferment une bactérie qui pourrait aider à décomposer leur teneur en lactose;
- Essayez le kéfir (boisson de lait fermenté). Vous pourriez le tolérer mieux;
- Prenez de la lactase en goutte ou en comprimé (disponibles en pharmacie).

Les aliments suivants peuvent s'avérer une bonne source de calcium pour les personnes qui ne consomment aucun produit laitier :

- sardines et saumon en conserve (avec les arêtes);
- légumes verts feuillus (brocoli, chou vert frisé, pak-choï, okra, feuilles de navet, feuilles de « chou vert »);
- fèves cuites, en conserve;
- fèves de soja et autres légumineuses cuites;
- jus d'orange, boissons de soya et de riz enrichis de calcium;
- autres aliments enrichis comme le gruau instantané et les biscuits – bien lire l'étiquette pour s'assurer du contenu en calcium;
- tofu, texture ferme ou extra ferme et traité au sulfate de calcium.

Quels sont nos besoins en calcium?

Âge	Apport quotidien en calcium
4 à 8 ans	800 mg
9 à 18 ans	1 300 mg
19 à 50 ans	1 000 mg
50 ans et plus	1 200 mg
Femmes de 18 ans et plus enceintes ou qui allaitent	1 000 mg

Si ces apports ne peuvent être comblés par l'alimentation, il est recommandé de prendre des suppléments de calcium.

La vitamine D

Ne jamais oublier la vitamine D! La majorité des Canadiens ont des taux insuffisants de vitamine D. La vitamine favorise l'absorption du calcium. Ostéoporose Canada recommande aux Canadiens âgés de 19 à 50 ans, incluant les femmes enceintes ou qui allaitent, de prendre de 400 à 1 000 UI (unité internationale) de vitamine par jour. Les adultes de plus de 50 ans (atteints d'ostéoporose, de fractures à répétition ou de troubles ayant une incidence sur l'absorption de la vitamine D) doivent en prendre entre 800 et 2 000 UI par jour.

Très peu d'aliments contiennent de la vitamine D. Outre le lait enrichi et la margarine, voici les autres sources alimentaires qui contiennent de la vitamine D :

- les jus d'orange et les boissons de soya et de riz enrichis;
- les jaunes d'œufs;
- le foie de poulet;
- les poissons gras (saumon, sardines, hareng, maquereau et espadon) et les huiles de poissons (flétan et huile de foie de morue) en contiennent en petite quantité.

Il est difficile de consommer suffisamment de vitamine D qui provient de l'alimentation, la prise de suppléments pourrait être recommandée.

Pour terminer, il est important de se demander : est-ce vraiment une intolérance au lactose? Malheureusement, plusieurs personnes s'auto-évaluent et attribuent leurs symptômes gastriques à une intolérance au lactose. L'impression de se sentir gonflé,

d'avoir des flatulences et un inconfort abdominal est attribuable à une mauvaise ingestion d'hydrates de carbone. Par exemple, si on prend un déjeuner composé de gruau et de lait, la production de gaz intestinaux et de symptômes intestinaux est surtout causée par les fibres contenues dans le gruau plutôt que par le lactose. Une intolérance au lactose doit être interprétée différemment d'une allergie au lait, qui est la réaction des protéines dans le lait. Une allergie au lait de vache est un phénomène rare et doit être diagnostiquée par un allergologue.

Nos remerciements à Wendy Joanne Dahl, PhD, RD. Wendy a obtenu son doctorat du College of Pharmacy and Nutrition de l'Université de la Saskatchewan. Elle travaille présentement à titre de professeure adjointe au Food Science and Human Nutrition Department à l'Université de la Floride.

Histoire d'os :

Un kilomètre équivaut à 0,6214 mille. Lors de votre prochain voyage, faites des économies d'essence, roulez en kilomètres. – George Carlin

Avis / renseignements

i. Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés et de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D**. **N'oubliez pas de prendre toute médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. **VIVRE** est publié tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Pour obtenir une information à jour, visitez notre site Web www.osteoporosecanada.ca.

iii. « Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse [cPatientNetwork@osteoporosis.ca](mailto:PatientNetwork@osteoporosis.ca). **Vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.**

VIVRE est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada



NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA