

### Bien manger – même avec une intolérance au lactose

Si vous avez des problèmes de digestion (maux de ventre, ballonnements, nausées et diarrhées) chaque fois que vous consommez des aliments contenant du lactose, c'est probablement que vous faites partie des 15 à 20 % de la population suisse qui souffrent d'une **intolérance au lactose**.

Chez un sujet sain, le lactose (=sucre de lait) est hydrolysé (scindé) dans l'intestin grêle par une enzyme digestive, la lactase.

Ses sucres constitutifs passent ensuite dans le sang pour être assimilés par l'organisme. Lorsque la lactase est absente ou produite en quantités insuffisantes, le lactose ne peut être digéré, ce qui provoque des troubles digestifs. On parle alors d'intolérance au lactose.

Presque tous les laits de mammifère contiennent du lactose: le lait de vache, mais aussi les laits de brebis et de chèvre. Sources naturelles de calcium et de vitamine B2, le lait et les produits laitiers font partie d'une alimentation saine et équilibrée.

### Bon à savoir

Les fromages à pâte extra-dure ou dure ne contiennent pas de lactose, car celui-ci disparaît au cours du processus de maturation sous l'effet de la fermentation. Quant aux fromages à pâte mi-dure ou molle, ils contiennent encore quelques traces de lactose non fermenté.

Les légumes, fruits, céréales, pommes de terre, viandes, poissons, œufs et huiles sont naturellement exempts de lactose. Une alimentation équilibrée et diversifiée est donc possible même avec une intolérance au lactose.

### Attention!

Le lactose est utilisé comme additif dans les produits transformés industriellement comme les plats cuisinés. Les ingrédients suivants, par exemple, en contiennent: lait (entier ou écrémé) en poudre, petit-lait, petit-lait en poudre et lactosérum. Il faut donc lire attentivement la composition des produits et l'info allergies figurant sur les emballages.



Bien manger – même avec  
une intolérance au lactose

## Teneurs en lactose et en calcium des produits laitiers

Produit	Teneur en lactose	Teneur en calcium
<b>Lait entier / drink / écrémé</b>	4,8 g	120 mg
<b>Babeurre, petit-lait</b>	3 - 5 g	110 mg
<b>Lait sans lactose</b>	Traces: 0,1 %	120 mg
<b>Yogourt, lait acidulé</b>	4 - 5 g	120 mg
<b>Fromage à pâte extra-dure</b> (Sbrinz ou parmesan, p. ex.)	0 g	1200 - 1400 mg
<b>Fromage à pâte dure</b> (Emmentaler ou Gruyère, p. ex.)	0 g	1100 mg
<b>Fromage à pâte mi-dure</b> (Appenzell, Tilsit ou raclette, p. ex.)	Traces	600 - 900 mg
<b>Fromage à pâte molle</b> (Camembert, brie ou tomme, p. ex.)	Traces	250 - 600 mg
<b>Fromage frais</b> (Blanc battu, feta, cottage cheese, mozzarella, séré ou ricotta, p. ex.)	3 - 4 g	100 - 500 mg
<b>Beurre</b>	Traces	Traces
<b>Crème</b>	3 - 5 g	Traces

Valeurs pour 100 g ou 100 ml

## Free from: la ligne sans lactose de Coop

Avec les **produits sans lactose Coop Free from**, il n'y a aucun risque. La gamme Free from offre l'embarras du choix: lait, yogourts, séré, fromage frais, mozzarella, chocolat et bien d'autres produits. Grâce à un procédé spécial, ces produits ne contiennent plus que des traces de lactose et conviennent donc particulièrement – mais pas uniquement – aux personnes souffrant d'une intolérance au lactose.

Vous trouverez toute la palette des produits sur <http://www.coop.ch/freefrom>.



Tout ce qu'il faut savoir  
pour manger sain.

Bien manger – même avec  
une intolérance au lactose

### Pour toute information:

Pour toute question sur les produits Coop, **Coop Info Service** se tient à votre disposition:

**Coop Info Service**

Case postale 2550

4002 Bâle

Téléphone 0848 888 444

Internet: [www.coop.ch](http://www.coop.ch)



Pour recevoir les dernières informations sur les produits

Coop Free from, abonnez-vous à la newsletter:

[www.coop.ch/newsletter/](http://www.coop.ch/newsletter/).