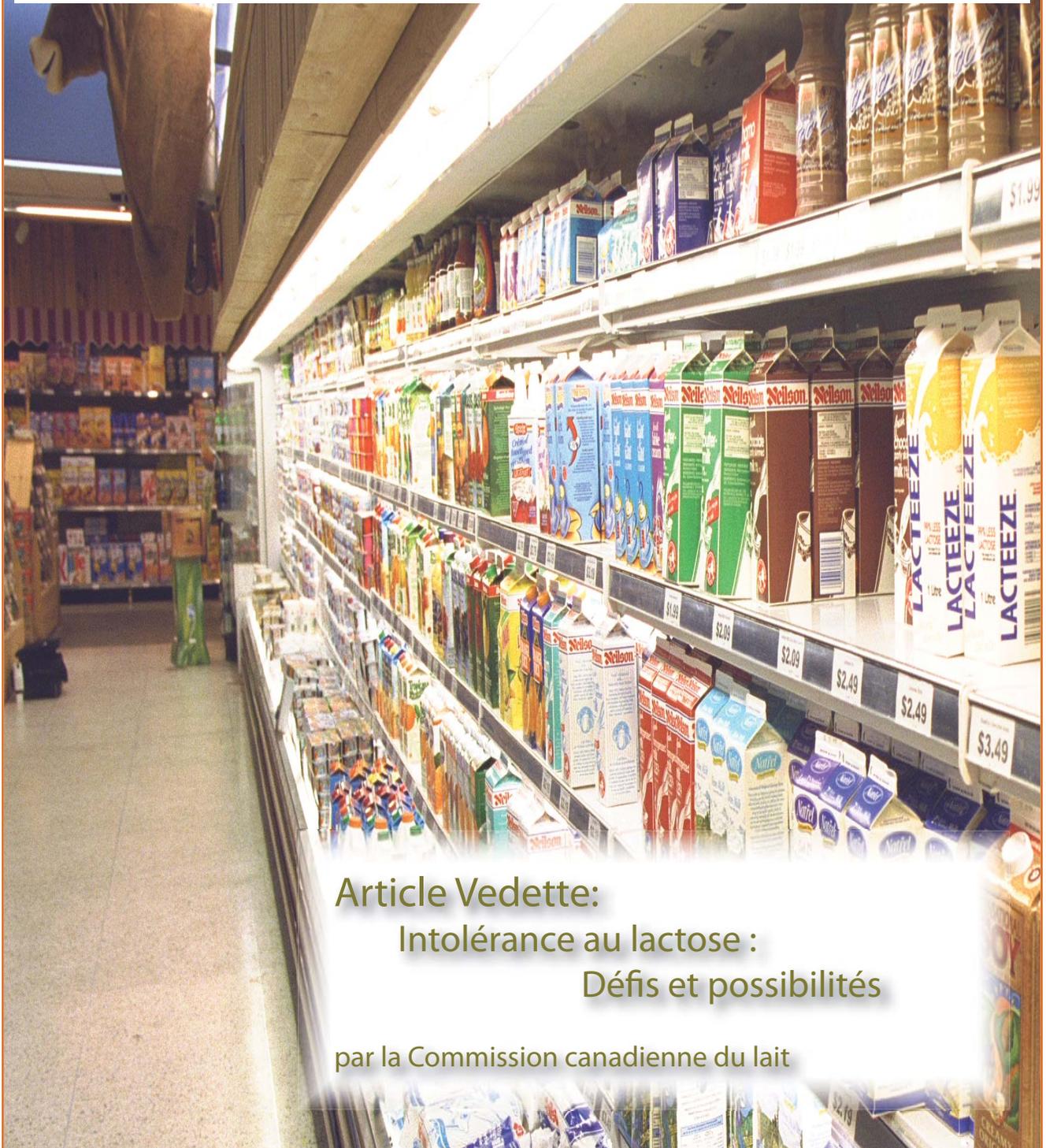


Novembre 2009

Le FORUM des Spécialistes



Article Vedette:
Intolérance au lactose :
Défis et possibilités

par la Commission canadienne du lait



Intolérance au lactose : Défis et possibilités

Au Canada, on estime à environ 25 à 40 % la proportion de la population qui est aux prises avec une intolérance au lactose¹.

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

L'intolérance au lactose est l'incapacité de digérer le lactose, c'est-à-dire le sucre naturel présent dans le lait (un disaccharide composé de glucose et de galactose). Le lactose est le moins soluble des sucres ordinaires, sa solubilité dans l'eau n'étant que de 17,8 % à 25 °C². Normalement, la plupart des gens produisent une enzyme, la lactase, qui sert à décomposer les sucres du lait qui sont ensuite absorbés dans le sang. Les personnes intolérantes au lactose ne produisent pas suffisamment de lactase pour décomposer le lactose, ce qui provoque des nausées, des gaz, des crampes et autres malaises digestifs.

Ainsi, beaucoup de personnes intolérantes au lactose ont tout simplement choisi d'éliminer la plupart, si ce n'est la totalité des produits laitiers de leur alimentation quotidienne et de leurs recettes de cuisine. Dans bien des cas, cette décision est prise sans bien connaître tous les faits et toutes les solutions de remplacement. Devant l'importance du segment de population touché par ce problème, certains fabricants de produits alimentaires sont préoccupés par l'usage continu d'ingrédients laitiers dans leurs préparations alimentaires ou dans les nouveaux produits qu'ils offrent, et par la nouvelle réglementation sur l'étiquetage qui exige la mention des « allergènes », tels que les ingrédients laitiers.



Bien se renseigner

Les médias véhiculent tellement d'informations à propos de l'intolérance au lactose, sans parler des mythes urbains qui sont transmis d'un foyer à l'autre, que le sujet mérite qu'on s'y attarde pour s'en faire une idée précise et complète.

Une étude réalisée en Grande-Bretagne révèle que même si une portion de la population souffre à divers degrés de certains malaises provoqués par l'intolérance au lactose, bon nombre de ces personnes peuvent tout de même consommer divers produits laitiers dans la mesure où leur teneur en lactose est relativement faible. Cette nouvelle est intéressante pour de nombreux consommateurs intolérants au lactose qui peuvent ainsi continuer à profiter des bienfaits que procurent le calcium et les protéines, associés au lait. Devant la demande croissante exprimée par les consommateurs en quête des bienfaits pour la santé des aliments et les produits laitiers, les allégations de cette étude pourraient permettre aux transformateurs de produits laitiers (et aux transformateurs secondaires) de trouver de nouveaux débouchés pour leurs produits³.

Possibilités de croissance et d'innovation

Il existe au Canada des ingrédients et des produits laitiers à faible teneur en lactose ou entièrement dépourvus de lactose. Les produits comme le fromage (à l'exception de la catégorie des fromages affinés à pâte molle), le yogourt, le fromage cottage et les concentrés de protéines de lait sont, tout naturellement, faibles en lactose (voir le tableau de la teneur en lactose de produits laitiers). Certains intéressés par la question de l'intolérance au lactose suggèrent que les fromages sans glucides contiennent moins de 0,5g de lactose par portion. Le cheddar est un bon point de départ. En outre, plus le fromage est ferme, moins il contient de lactose, pour deux raisons : la première, parce que le liquide (lactosérum) qui s'écoule du fromage à mesure qu'il vieillit et durcit contient à peu près tout le lactose; la seconde, parce que plus la période de fermentation est longue, plus les sucres (lactose) ont été décomposés par les bactéries pour produire de l'énergie. Par conséquent, les fromages fermes et âgés, tels que le parmesan, le gruyère, le comté et des fromages piquants contiennent beaucoup moins de lactose que les jeunes fromages à pâte molle, que sont le brie, le Gouda et même certains cheddars doux – particulièrement ceux qui sont de production commerciale⁴.

En plus des produits laitiers naturellement faibles en lactose disponibles, il existe plusieurs fabricants de produits laitiers canadiens qui offrent des versions de lait, de fromage et même de lait en poudre faibles en lactose ou sans lactose.

Teneur en lactose de produits laitiers

Produit laitier	% Lactose
Yogourt	1.5 - 6.8
Lait liquide	4.8
Fromages	
▪ Cheddar mature	<0.5
▪ Suisse	0.5 - 2
▪ Parmesan	<0.5
▪ Mozzarella	0.2 - 2
▪ Cottage	0.5 - 4
Crème glacée	3 - 10
Crème sûre	2.8 - 4
MPC	
▪70	19
▪80	9
▪85	5.6
Poudre de lait écrémée	50.5
Babeurre	4
Poudre de babeurre	42.1

Soutien à l'innovation dans le domaine des produits laitiers et des aliments finis à faible teneur en lactose

Les consommateurs cherchent à tirer le plus de bienfaits possible des aliments qu'ils consomment. Il est bien connu que les produits laitiers sont considérés comme des produits sains et comme des ingrédients offrant une valeur ajoutée importante dans la transformation alimentaire.



L'ajout de produits laitiers à des recettes et formulations ou le remplacement de substituts par des ingrédients laitiers peut certainement améliorer vos produits. Puisque l'intolérance au lactose se répand chez les Nord-Américains, de nouvelles possibilités se présentent pour les produits laitiers. « On constate un important potentiel pour les produits (et ingrédients) laitiers sans lactose au sein des groupes multiculturels »⁵. Selon le *Handbook of Functional Dairy*

Products, les produits laitiers à faible teneur en lactose ou délactosés apportent de nouvelles perspectives commerciales⁶.

L'intégration d'ingrédients laitiers à faible teneur en lactose permettra aux entreprises de maintenir la qualité et les propriétés santé associées à leurs produits alimentaires et pourrait contribuer à attirer une toute nouvelle catégorie de clients.

Le Fonds d'investissement partagé (FIP) de la Commission canadienne du lait est à la disposition des transformateurs alimentaires et laitiers. Des contributions non remboursables sont offertes aux entreprises, sous la forme d'investissements partagés, pour les aider à mettre au point ou à reformuler des produits à l'aide d'ingrédients laitiers canadiens.

Les entreprises admissibles ont accès à un soutien financier destiné à les aider à surmonter divers défis liés au développement de produits sur deux principaux plans :

- **Consultation :**

Accès aux conseils de spécialistes et d'experts dans de nombreux domaines liés au développement de produits : gestion et commercialisation, sciences laitières et alimentaires et transformation des aliments.

- **Développement de produits :**

Soutien à l'analyse et à l'essai des produits, ainsi qu'au transfert de technologie, comprenant, sans y être limité, l'adoption de technologies nouvelles ou existantes, des essais à échelle industrielle, la modernisation de l'équipement, la préparation d'échantillons et les techniques de conditionnement.

Chaque projet approuvé est admissible à un soutien financier pouvant atteindre 250 000 \$, sous réserve d'une contribution équivalente de contrepartie. Les projets impliquant principalement l'utilisation de concentré protéique de lait ou de poudre de lait écrémé peuvent être admissibles à un financement supérieur.

¹ Feuillet d'information sur l'intolérance au lactose, Fondation canadienne de la santé digestive.

² Varnam, Alan H. et Jane P. Sutherland, *Milk and Milk Products*, 1994, p.22.

³ Neil Merrett, *Lactose intolerant can still eat some cheese*, Food Navigator.com, 19 déc. 2007.

⁴ <http://www.tamaraduker.com/tag/lactose-content-cheese/>.

⁵ Carina Perkins, *Multicultural market for lactose-free*, Food Navigator-USA.com, 23 sept. 2009.

⁶ Editeurs scientifiques : Colette Shortt et John O'Brian, p.85.