



EVITER LE LACTOSE :

Le lactose est le sucre du lait. On le retrouve naturellement dans les laits animaux .

Le lait de vache est très riche en lactose et les laits de chèvre et de brebis le sont beaucoup moins. La digestion du lactose dans l'intestin se fait grâce à une enzyme qui s'appelle la lactase. Beaucoup d'adultes (mais aussi des enfants) ne produisent plus cette lactase (sa disparition est génétiquement programmée).

De ce fait, le lactose n'est pas digéré correctement (l'intestin ne peut pas le couper en deux pour qu'il soit assimilé par l'organisme): de ce fait il se retrouve dans l'intestin et il fermente (rappelons qu'il y a dans l'intestin des milliards de bactéries et qu'il fait 37°C!). Du coup: ballonnements, flatulences, maux de ventre, diarrhées... C'est ce qu'on appelle l'intolérance au lactose.

Les populations d'origine africaine ou asiatiques sont particulièrement sensibles au lactose, mais pas uniquement.



POUR LE LAIT :

Le repérage sur les étiquettes est plus facile que pour le gluten ; il faut se méfier des mentions suivantes :

Beurre
Lactose
Crème
Lait
Petit lait
Lactosérum,
Fromage

(et mentions de tous types de fromage ; ex parmesan dans les sauces...)

ATTENTION :

Les mentions beurre de cacao ou beurre de cacahuète ne posent pas de problème (ces beurres sont d'origine végétale)

Pour les personnes très intolérantes aux FODMAP (voir document sur l'alimentation), il faudra aussi éviter les polyols (Maltitol, Mannitol, Sorbitol, xylitol) souvent présents dans les aliments dits « sans sucre » (ce sont des édulcorants).

Le petit memento des étiquettes alimentaires et de leurs pièges



L'association Hyssopus s'engage pour vous aider à vous y retrouver sur les étiquettes alimentaires.

Que vous soyez intolérants, allergiques, douloureux chronique ou que vous ayez de gros troubles digestifs, vous pouvez aller mieux en changeant votre alimentation.

N'hésitez pas à aller sur notre site internet pour plus d'informations, à en parler à votre médecin ou à un diététicien.

Et n'oubliez pas, la nourriture la plus simple (faite par vous-même avec des produits bruts) ne contient pas d'additifs. Et c'est tellement bon !

Votre médecin vous a préconisé un régime sans gluten et/ou sans lactose : voici de quoi vous aider à vous y retrouver sur les étiquettes alimentaires.

Un petit conseil : prévoyez du temps pour faire les courses au départ et vous verrez que, les fois suivantes, cela ira de plus en plus vite (vous aurez pris l'habitude des produits).

Deuxième conseil : si vous avez des problèmes de vision de près (presbytie) n'oubliez pas vos lunettes à double foyer ou, à défaut, prévoyez une loupe car il est parfois difficile de déchiffrer les ingrédients particulièrement sur les petits paquets. Si ça reste illisible malgré tout ça ou si vous ne comprenez pas une étiquette, il vous restera 2 solutions :

- la prendre en photo et grossir le cliché
- ou envoyer un courriel au fabricant (il y a en général des formulaires de contact sur les sites internet de la plupart des grands groupes alimentaires)



Plus d'informations sur www.hyssopus.fr rubriques vidéos, recettes et diététique



Plus d'informations sur www.hyssopus.fr rubriques vidéos, recettes et diététique





Pour le GLUTEN :

Les mentions suivantes sont à éviter :

Agent anti-agglomérant

Amidon

(Sauf si mention « de riz » ou « de maïs » ou de pomme de terre ou tapioca)

Arômes

(sans précision)

Avoine

(sauf si aliment estampillé sans gluten car dans ce cas il n'est pas contaminé)

Blé

Cenovis

Dextrine

(Sauf si mention « de riz » ou « de maïs » ou de pomme de terre ou tapioca)

Dextrose

(idem)

Epaississant

Epeautre

Froment

Glucose

Huile de germe

(sans précision)

Levure

Liant protéinique

Malt

Maltodextrine

(Sauf si mention « de riz » ou « de maïs » ou de pomme de terre ou tapioca)

Orge,

Orgeat

Seigle

Sirop de glucose

Son

ATTENTION :
Le blé noir (ou sarrasin) ne contient pas de gluten.



Les additifs à éviter :

- E411 : Gomme d'avoine
- E1400 : Dextrines, amidon torréfié
- E1401 : Amidon traité aux acides
- E1402 : Amidon traité aux alcalis
- E1403 : Amidon blanchi
- E1404 : Amidon oxydé
- E1405 : Amidons traités aux enzymes
- E1410 : Phosphate d'amidon
- E1411 : Glycérol de diamidon
- E1412 : Phosphate de diamidon
- E1413 : Phosphate de diamidon phosphaté
- E1414 : Phosphate de diamidon acétylé
- E1420 : Amidon acétylé
- E1421 : Amidon acétylé à acétate de vinyle
- E1422 : Adipate de diamidon acétylé
- E1413 : Glycérol de diamidon acétylé
- E1440 : Amidon Hydroxypropylé
- E1442 : Phosphate de diamidon hydroxypropylé
- E1443 : Glycérol de diamidon hydroxypropylé



Si vous prenez des médicaments, sachez qu'il peut aussi y avoir du gluten ou du lactose dedans.

En effet un médicament est composé d'un principe actif et d'excipients ; ces derniers permettent d'obtenir la forme du médicament, son goût... (le comprimé, la gélule, le sirop).

Attention, n'arrêtez pas un traitement dont la composition vous semble douteuse sans avis médical ou pharmaceutique. Et sachez que certains génériques peuvent convenir.

Au contraire, certains médicaments (comme les pilules contraceptives) contiennent toujours du lactose ; dans ce cas, pour les personnes très sensibles, il est possible de prendre une gélule de lactase en même temps pour mieux tolérer le lactose.

Attention aux médicaments :
Ils peuvent contenir du lactose (c'est le mot clé habituellement utilisé) ou du gluten (plus difficile à repérer) : amidon, carboxyméthylamidon, diamidon, dextrose, dextrine, maltodextrine, glucose (sauf si l'origine est précisée), arômes... Parlez en à votre pharmacien.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.



La lactase est l'enzyme qui permet de digérer le lactose ; il est possible de la prendre en complément alimentaire (sauf pour les personnes très intolérantes).



Plus d'informations sur www.hyssopus.fr rubriques videos, recettes et diététique



Plus d'informations sur www.hyssopus.fr rubriques videos, recettes et diététique

