

**DR ALEXANDRA DALU**

Préface de **TEDDY RINER**

# **LES 100 IDÉES REÇUES qui vous empêchent d'aller bien**

**Alimentation, sommeil, cerveau,  
sport, hormones, intestin :**  
**le guide santé pour tous**



**POCHE**

**L E D U C . S**

# Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien

- **Les boissons sucrées et light sont sans danger pour la santé : FAUX**  
Elles sont un facteur de risque de dépression.
- **L'intestin c'est seulement un tube qui sert à digérer : FAUX**  
Un intestin en bonne santé améliore l'humeur.
- **Les dérèglements hormonaux, c'est une affaire de femmes : FAUX**  
Les hommes sont aussi concernés !
- **Si je suis sportif, je dois surtout consommer des pâtes : FAUX**  
L'apport de protéines et de sucre combinés permet de réduire la fatigue et de protéger sa masse musculaire.
- **Dormir peu fait maigrir : FAUX**  
Un sommeil de qualité est garant de votre minceur.

**Alimentation, sommeil, sport, hormones, intestin, cerveau... : le Dr Alexandra Dalu passe au crible les 100 idées fausses les plus répandues. Avec des arguments scientifiques, elle nous invite à changer nos comportements ainsi qu'à appliquer des conseils concrets pour adopter une meilleure hygiène de vie et prendre notre santé en main.**



Diplômée de l'université René Descartes-Paris V Hôpital Necker, le **Dr Alexandra Dalu** est médecin, spécialiste anti-âge, mésothérapie et nutrition, et ancienne urgentiste des hôpitaux de Paris. Valérie Domain, journaliste et reporter, a collaboré à la rédaction de l'ouvrage.

L'ouvrage référence santé recommandé  
par le triple chef étoilé **Yannick Alléno**

La préface est signée **Teddy Riner**, double médaillé olympique de judo et octuple champion du monde des poids lourds.

« Ce livre fait partie des ouvrages qui m'ont ouvert les yeux et aidé à combattre les idées reçues. »

ISBN 979-10-285-0325-3



9 791028 503253

8,90 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

**POCHE**

**L E D U C . S**

Dr ALEXANDRA DALU  
En collaboration avec VALÉRIE DOMAIN  
Préface de TEDDY RINER  
Avant-propos de YANNICK ALLÉNO

# LES 100 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN

Alimentation, Sommeil, Sport,  
Hormones, Intestin, Cerveau et Génétique:  
ce qu'il faut savoir pour être en bonne santé

LE GUIDE SANTÉ POUR TOUS

POCHE  
L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Vive l'alimentation cétogène!* avec Alix Lefief-Delcourt, 2016.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Suivi éditorial: Manuella Guillot  
Maquette: PCA

© 2017 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0325-3  
ISSN : 2427-7150

# Sommaire

Préface	5
Avant-propos	7
Introduction	9
<b>Alimentation</b>	13
<b>Sommeil</b>	247
<b>Sport</b>	315
<b>Hormones, génétique, cerveau et intestin</b>	403
Conclusion	483
Remerciements	485
À propos de l'auteur	487
Sources	489
Bibliographie	491
Table des matières	509



## Préface

**J**E FAIS DU sport depuis l'âge de cinq ans. Enfant très actif, j'ai d'abord pratiqué tous les sports, sans limite. Il fallait que je bouge, que je me dépense, que je partage aussi avec mes camarades. Très tôt, j'ai senti que le sport ferait partie de mon équilibre de vie.

J'étais grand et mon corps semblait montrer des prédispositions dans plusieurs disciplines. J'ai eu la chance de pouvoir m'exprimer physiquement sans contrainte. Ni de quête absolue du haut niveau, ni de surentraînement. Du jeu, du plaisir aussi, de la bonne dépense physique, et ensuite – ensuite seulement – des résultats sportifs en compétition qui se sont avérés prometteurs.

Ma chance a été que mes parents m'ont laissé appréhender mon corps. Oui, j'ai pu faire beaucoup de sport même quand j'étais en pleine croissance. Oui, quand j'étais fatigué, c'était de passer trois heures au parc pour me défouler dont j'avais besoin et non pas de

repos. Oui, aujourd' hui je m' autorise à ne pas manger obligatoirement lors d' une journée de compétition... Et pourtant que de mises en garde ai-je entendues sur tous ces sujets !

Aujourd' hui, garder mon corps au sommet de sa forme me demande travail et rigueur. Contrôler mon alimentation et mon hydratation fait partie de cette discipline. En développant mes routines alimentaires et en combattant les idées reçues, j' ai appris ce qu' il fallait boire ou manger et à quel moment. J' ai aussi pris l' habitude d' écouter mon corps et à ne pas le violenter avec des régimes alimentaires inadaptés ou un rythme de sommeil inapproprié.

Ce livre fait partie des ouvrages qui m' ont ouvert les yeux, un livre qui aide à combattre ces *idées reçues* que l' on transmet parfois de génération en génération et qui ne sont que rarement fondées.

Apprenez à connaître votre corps, il recèle des trésors inestimables.

Bonne lecture, et vive le sport !

**TEDDY RINER**

Judoka français, double champion olympique,  
octuple champion du monde des poids lourds  
et sportif le plus récompensé au monde  
tout sport confondu



## Avant-propos

« Bien manger est primordial et ne nécessite pas forcément de passer tout son temps en cuisine. Avec un peu d'imagination, de cœur à l'ouvrage et d'excellents produits – préférablement issus d'une filière courte et d'une agriculture biologique –, il est simple de varier et de rendre appétissants ses repas. De même, ne négligeons plus les sauces qui sont les liants généreux d'une assiette ; contrairement aux *idées reçues*, elles peuvent aussi être légères et extrêmement digestes ! »

YANNICK ALLÉNO

« **M**IEUX VAUT PRÉVENIR que guérir. »  
Ce vieil adage me semble être on ne peut plus vrai à l'heure où de nombreuses maladies pourraient être évitées si le patient était suffisamment informé.

Car si l'on peut prévenir certaines pathologies, on peut aussi heureusement parfois les guérir.

Faire médecine, c'est vouloir transmettre aux autres, ses connaissances scientifiques à travers son expérience théorique et pratique pour leur bâtir une meilleure condition de vie.

Le médecin est en quelque sorte un architecte de la santé. Il cherche, avec la collaboration de son patient, la voie qui lui correspond le mieux, afin de répondre à ses quêtes de bien-être physique et psychologique.

Le médecin n'est pas seul : il est un étudiant à vie et pratique son art médical avec l'aide de son réseau professionnel, ses confrères et ses consœurs, chacun apportant une brique à la construction (car il s'agit bien de construire) d'un meilleur état de santé.

Aux patients et aux médecins de travailler ensemble pour rendre la prise en charge médicale et paramédicale la plus efficace possible, tout en gardant à l'esprit qu'une discipline de vie est une forme de liberté.

**DR ALEXANDRA DALU**

# Introduction

« Le médecin du futur ne donnera pas de médicaments ; il formera ses patients à prendre soin de leur corps, à la nutrition et aux causes et à la prévention des maladies. »

*Thomas A. Edison,  
inventeur du phonographe, 1903*

**D**ANS NOTRE MONDE industrialisé où le choix alimentaire rime avec abondance, où l'on est de plus en plus sédentaire, où l'on dort si mal et où hormones et génétique viennent changer la donne, préserver son capital santé relève du défi.

À l'heure où l'on cherche par tous les moyens à vivre mieux, plus longtemps, en voulant rester jeune, beau et en pleine forme, la triade « bien manger, bien dormir et bien bouger » prévaut.

Ce livre n'a pas pour but de remplacer la consultation médicale ni le traitement allopathique en relation avec la pathologie éventuelle du patient. C'est avant

tout un guide avec des réponses claires à des questions que l'on se pose tous sur l'alimentation, le sport, le sommeil, les hormones, les rôles de l'intestin et du cerveau et la génétique, quels que soient son âge et son environnement. Un ouvrage dans lequel les connaissances scientifiques même vulgarisées trouvent leur place dans notre vie quotidienne.

Il est dédié à tous les hommes et les femmes qui se sentent concernés par leur poids, leur performance physique et mentale, leur image, leur santé et leur « bien-vieillir ».

Il y a aujourd'hui 347 millions de diabétiques dans le monde, 500 millions d'obèses dont 15 millions en France, un tiers de l'humanité en surpoids, et de plus en plus d'enfants et d'adolescents sont touchés. On parle d'épidémie d'obésité. Le problème de prise de poids a un impact sur toutes les comorbidités qui y sont liées... : les troubles du sommeil, l'infertilité, la dépression, les maladies hormonales, les pathologies cardio-vasculaires, les problèmes articulaires, les cancers, le diabète...

Sur le plan alimentaire, alors que de plus en plus de personnes semblent convaincues par l'intérêt de bien se nourrir, la malbouffe est omniprésente. Les leures marketing et les pseudo-remèdes pour maigrir vite, et pas toujours bien, affluent. Nul besoin d'être un « top chef », de manger bio à tous les repas, de tomber dans l'orthorexie, de supprimer certains aliments si souvent bannis des régimes, ou encore de s'imposer des modes diététiques parfois ingérables socialement, et farfelues scientifiquement pour garder un poids stable. Nul besoin, non plus, d'être un athlète pour rester vigoureux et alerte.

Nous avons oublié d'écouter notre corps et nous le délaissons. Pourtant, il suffit parfois d'acquérir quelques notions simples en médecine quant au rôle et à l'impact de l'alimentation sur l'humeur, l'état de fatigue, la qualité du sommeil, le stress, la digestion, les allergies, les performances physiques et sportives, la qualité osseuse, la beauté de la peau, et comment booster son système immunitaire, pour aller mieux.

L'exercice physique reste l'une des clés pour garder un poids stable et un état général physique et psychique équilibré. Le fait de bouger est un traitement naturel, avec des effets sur l'équilibre neuro-hormonal impactant l'état de sommeil et le vieillissement mental et physique.

Les fausses idées sur la santé ne résistent pas aux preuves scientifiques et elles vous sont dévoilées ici pour votre plus grand plaisir. Sans tricher.

Ces 100 idées reçues peuvent se lire indépendamment les unes des autres, au gré de vos envies et de vos interrogations. Chacun et chacune pourront trouver ici des solutions simples et des réponses sérieuses à des questions légitimes. Afin de vous déculpabiliser et de vous simplifier la vie, pour vivre pleinement !



# Alimentation

«*Juliette a 32 ans. Elle est apparemment en forme, souriante, avenante. Mais on ne sait pas toujours du premier coup d'œil ce qui amène les patients à nous consulter, surtout quand ils ont bonne mine. Parfois, des traits fatigués, un surpoids, un teint gris, un visage creusé ou une lassitude visible nous permettent déjà d'envisager le pourquoi de leur venue. Mais dans le cas de Juliette, cela n'a rien d'évident.*

*D'ailleurs, elle ne s'en cache pas, son problème "n'est pas très important", mais il l'empêche de vivre pleinement. Depuis un an et demi, elle s'évertue à perdre cinq "petits" kilos sans que l'aiguille de la balance ne fléchisse. Elle a même davantage de cellulite qu'avant. Juliette n'a perdu qu'un kilo en un an, mais au prix de quels efforts ! Ni gras d'aucune sorte, ni crèmes, ni féculents, ni desserts : que de "l'allégé", de l'eau et des soupes. Et en pensant compenser le sucre des fruits, elle les avait supprimés afin de s'octroyer deux verres de vin par jour. Ça la fatigue, répète-t-elle, au sens propre comme au figuré.*

*Le plus difficile sera sans doute de lui faire admettre que, pour mincir, elle devra justement remanger ce qu'elle avait délaissé, que les féculents ne font pas grossir, qu'un peu de "bonne" graisse non plus ; mais qu'il faudra se contenter d'un seul verre de vin rouge et reprendre un fruit en dessert. Car tout est dans l'explication du rééquilibrage : qu'est-ce que le bon et le mauvais gras, comment associer les aliments, quand les déguster, pourquoi sont-ils pourvoyeurs d'énergie sans pour autant faire grossir... ?*

*Au-delà de l'alimentation, nous avons recherché le pourquoi du développement de sa cellulite et de ses tensions mammaires : sa pilule contraceptive est trop*



riche en œstrogène (favorisant la rétention d'eau). Une pilule plus rééquilibrée en progestérone permettra alors de réduire ces désagréments.

Puis, nous avons abordé l'exercice physique, primordial pour bien mincir en régulant les systèmes hormonaux, et décidé de reprendre le rythme avec un sport d'endurance régulier associé à des exercices de gainage : 3 × 10 minutes d'exercices par jour, matin, après le déjeuner et avant le dîner.

Enfin, nous avons concocté le programme minceur idéal en remettant au goût du jour les pommes de terre (mais pas les chips ni les frites!), le riz basmati, les légumineuses, les oléagineux, les huiles d'olive, de noix et de colza, et un peu de beurre. Il est en effet important de retrouver des saveurs agréables en bouche, d'aimer prendre ses repas si l'on veut maigrir. Ainsi, comme elle a éradiqué de ses menus le chocolat qu'elle adore, je lui propose d'en recroquer quelques carrés de temps à autre au sein d'une collation ou en fin de repas afin de se lâcher un peu, d'aller vers le plaisir pour casser le cercle "frustration, culpabilité, punition, restriction et re-craving".

Elle ne boit qu'un jus d'orange au petit-déjeuner ? Nous allons y ajouter de l'avoine, des œufs ou même de la dinde et du fromage car c'est un "bec salé". Si elle avait été un "bec sucré", je lui aurais conseillé un yaourt grec avec des fruits secs et des céréales complètes. Quand elle est pressée le matin, elle pourra se faire un shake de boisson hyperprotéinée afin de ne pas se laisser tenter par le grignotage de 11 h.

Pour le déjeuner, nous reprenons la recette gagnante : protéine, féculents, légumes, fruit, plus ou moins un laitage. Et, à l'heure du dîner, le même programme

*mais avec des portions plus petites. Nous avons bouclé notre dispositif avec des compléments alimentaires pour booster son énergie et quelques plantes pour l'aider à drainer son organisme.*

*Son énergie retrouvée, elle a apprécié de perdre doucement ses 4 kg. Doucement, car il aura fallu deux mois. Mais c'était primordial justement de s'en alléger sur le long terme car il ne s'agit pas de tomber dans le régime restrictif qui est fatalement abandonné au bout de quelques semaines car trop difficile physiquement et psychologiquement.*

*Juliette a ainsi retrouvé son "poids de forme" en remangeant plus qu'avant ! Mais mieux. Elle rêve déjà de perdre 2 kg de plus. Une mauvaise idée. En effet, à moins, justement, de conserver un régime strict associé à toujours davantage de sport tout au long de sa vie, l'exploit est difficilement tenable. Il est impératif de toujours retourner au poids que l'on a "tenu" le plus longtemps, pas moins. C'est la clé du bien-être. »*

# 1

## Consommer du gluten perturbe l'équilibre digestif et donc la santé ≧ FAUX ≧

**L**A SCIENCE N'EST pas une mode ou une tendance, elle est raisonnée et prudente. Alors, attention aux rumeurs et aux amalgames car le sans gluten (*the No GLU*) est avant tout un beau succès marketing. En réalité, consommer les aliments qui en contiennent ne perturbe ni la santé ni l'équilibre digestif si l'on n'est pas atteint de maladie cœliaque ou d'allergie au gluten. Pour le savoir, il faut consulter un médecin puis réaliser des tests sanguins, une coloscopie et tout autre examen médical spécialisé qui, seuls, pourront poser un diagnostic.

Qu'est-ce que le gluten, qu'est-ce que le blé ? Le blé est une céréale qui contient des protéines, dont le gluten qui est un ensemble de protéines insolubles dans l'eau : les gliadines et les gluténines. Les autres protéines contenues dans le blé sont solubles dans l'eau et appartiennent aux albumines et globulines. Le gluten est présent dans de nombreuses céréales telles que le blé, kamut, épeautre, orge, seigle et un peu dans l'avoine qui contient de l'avénine similaire au gluten. Ces céréales sont récoltées et conservées dans des usines où le blé est présent, il y a alors transfert entre elles de leurs protéines, mais l'avoine peut, quand il est isolé de ces dernières, être dans certains cas toléré par des patients.

Les trois pathologies connues en rapport avec le gluten sont :

- La maladie cœliaque, maladie auto-immune, représente de 0,5 % à 1 % de la population mondiale, voire d'1 à 3 % pour la population du bassin méditerranéen, très consommatrice de blé. Le mécanisme est immunologique. Un test sanguin très sensible et spécifique (anticorps antitransglutaminase) et une fibroscopie avec biopsie duodénale (atrophie villositaire) feront le diagnostic chez le patient, qui doit donc avoir une alimentation avec du gluten au moment des tests médicaux afin de ne pas biaiser les résultats.

Elle affecte les hommes et les femmes, enfants ou adultes, et présente plusieurs degrés dans ses symptômes : trouble du transit et douleurs abdominales, fatigue chronique, migraines, infections, trouble de la croissance et, à un moindre degré, troubles de la digestion et malabsorption de micronutriments.

Elle peut donc être diagnostiquée très tardivement. Il y a également un contexte génétique d'hérédité. Le seul traitement est l'éviction du gluten à vie mais il doit être affirmé par ces diagnostics avant d'être recommandé au patient.

- L'allergie aux protéines de blé est rare. Elle s'exprime chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte par des symptômes d'eczéma, d'urticaire, d'œdème de Quincke, voire un choc anaphylactique (choc allergique grave) avec perte de connaissance. Elle peut être découverte très tôt chez le nourrisson de l'âge de sept mois à un an lors de l'introduction des céréales avec gluten. Elle se manifeste par une symptomatologie digestive parfois associée à une cassure staturo-pondérale, soit un retard de croissance. La grande majorité de ces enfants guérissent naturellement vers l'âge de cinq ans grâce à un régime d'éviction du gluten.

L'allergie peut aussi être découverte chez le grand enfant et l'adulte dans certains cas rares, associée à l'exercice physique sportif soutenu, après l'ingestion de blé. Une urticaire voire un état de choc peuvent apparaître après un entraînement d'au moins vingt-trente minutes. Cela correspond à une allergie retrouvée à l'oméga-5 gliadine, protéine du gluten. Le traitement conseillé est alors l'éviction du gluten dans les quatre heures précédant l'exercice physique.

D'autres formes d'anaphylaxies au blé se rencontrent chez l'adolescent et l'adulte comme celle aux protéines solubles du blé (LTP) lors de la consommation de pizzas ou de certains pains spéciaux. Enfin, une forme particulière d'urticaire

et d'allergie parfois sévères peut être liée à la sensibilisation au gluten désamidé. Il s'agit de gluten rendu soluble par hydrolyse chimique afin qu'il soit incorporé dans l'alimentation ou dans les cosmétiques. Il convient alors de faire là aussi des analyses spécifiques et le traitement sera encore une fois l'éviction de ces produits contenant du gluten.

- L'intolérance ou la sensibilité au blé n'est pas une allergie, c'est une incapacité à digérer les sucres du blé et non pas les protéines du blé cette fois. Ces sucres sont encore appelés fructanes ou oligosaccharides qui sont des fibres alimentaires. La symptomatologie de l'intolérance au blé est essentiellement digestive avec ballonnements, flatulences, gaz, alternance de diarrhées, selles molles ou constipation, et de douleurs abdominales post-ingestion d'aliments contenant du blé tels que biscuits, gâteaux, pizzas, pain blanc, seigle, orge... En résumé, ces fructanes arrivent dans le côlon et ne peuvent être dégradés, car les enzymes ne sont pas présentes pour le faire. Ces sucres sont fermentescibles et vont alors nourrir la flore bactérienne intestinale fermentative, elle-même gazogène, qui va alors se mettre à proliférer et faire augmenter cette symptomatologie digestive de type syndrome du côlon irritable.

L'éviction du blé dans ce cas est bénéfique, mais il arrive très fréquemment que cette intolérance aux sucres du blé ne soit pas isolée et soit accompagnée d'une intolérance à d'autres sucres fermentescibles, les FODMAPS : oligosaccharides, disaccharides (lactose ou sucre des produits laitiers), monosaccharides (fructose) et polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol).

Si ces sucres se retrouvent dans de nombreux aliments naturels tels que les crucifères (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, artichaut, asperge, légumineuses, salsifis), ils sont aussi présents dans les plats industriels préparés. Il ne suffit donc pas de réduire ses apports en blé, mais aussi en FODMAPS si tel est le cas.

Attention toutefois à ne pas les supprimer complètement : les consommer en petite quantité permet à l'organisme de s'y habituer et de pouvoir finalement les digérer. En effet, elles sont excellentes pour la santé du côlon.

#### **LE +**

Pour les individus atteints de maladie cœliaque, d'allergie et d'intolérance au blé, certaines céréales ne contiennent pas de gluten, comme le riz, le maïs ou le millet. D'autres graines comme le sarrasin et le quinoa en sont également exemptes. C'est aussi le cas des légumineuses (lentilles, petits pois, fèves, pois chiches, haricots rouges, blancs) et des tubercules (pommes de terre, manioc). Cela permet de redécouvrir quelques aliments délaissés...





## 2

# Allergie et intolérance au lait, c'est la même chose ≡ FAUX ≡

**I**L NE FAUT pas confondre allergie aux protéines de lait et intolérance au lactose.

L'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) concerne surtout le nourrisson et l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans (2 à 3 % des nourrissons). L'APLV est la première allergie chez le nourrisson de moins d'un an, et la quatrième la plus fréquente après l'œuf de poule, l'arachide et le poisson chez l'enfant au-delà de cet âge. Elle guérit dans la majorité des cas (90 %) avant l'âge de six ans, même si elle peut persister chez environ 1 % des enfants scolarisés entre trois et quatorze ans. Elle demeure très rare chez l'adulte.

Ses symptômes sont multiples : eczéma, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées, reflux),

urticaire, angio-œdème, rhinite, asthme, voire choc anaphylactique.

Le lait contient une quinzaine de protéines potentiellement allergisantes. Les plus connues sont les caséines et la bêta-lactoglobuline et alpha-lactalbumine. La forte sensibilisation aux caséines est associée à des APLV persistantes. Cette allergie peut être croisée avec le lait de chèvre et de brebis car leurs protéines sont très ressemblantes, et parfois même avec le soja d'origine végétale.

Le diagnostic d'APLV repose sur une histoire clinique compatible, des tests cutanés et biologiques de dosages d'IgE (immunoglobulines E) spécifiques que ce soit chez le nourrisson, l'enfant ou l'adulte.

Le traitement consiste en l'éviction du lait de vache et laitages et la substitution par un hydrolysât poussé de caséine ou de protéines du lactosérum. Dans certaines situations, il faut recourir à des formules d'acides aminés ou des hydrolysats de protéines de riz adaptés aux nourrissons.

L'éviction des produits laitiers est limitée dans le temps et stricte. Le but de cette éviction chez le nourrisson est de faciliter la restauration de la tolérance aux protéines de lait de vache, puis une réintroduction des aliments contenant des traces de protéines de lait est faite sous contrôle d'un médecin allergologue.

Si malheureusement, enfant ou adulte, l'allergie aux protéines de lait est confirmée par un diagnostic médical, tous les produits laitiers (vache, brebis, chèvre), donc lait, crème, yaourts, beurre, fromage, glaces... sont à éviter de façon plus ou moins stricte selon les degrés des symptômes. De nombreux produits alimentaires industriels contiennent des protéines

de lait car elles donnent une texture et de la saveur. Pas d'inquiétude, la législation en vigueur stipule sa présence au consommateur.

Dans le cas d'une intolérance au lactose, ce n'est plus une allergie aux protéines de lait, mais une réaction qui correspond au sucre du lait des mammifères (vache, brebis, chèvre), les symptômes sont différents et sont principalement d'ordre digestif : ballonnements, flatulences, digestion difficile et troubles du transit. Ces symptômes sont la conséquence de la malabsorption du lactose. Non digéré, le lactose est utilisé par les bactéries coliques pour produire une fermentation dégageant des lactates et des gaz (hydrogène et gaz carbonique).

Ce glucide est digéré et détruit par une enzyme, la lactase, qui dégrade le lactose (disaccharide) en glucose et galactose, sucres facilement absorbés. Cette enzyme est fabriquée naturellement par l'épithélium intestinal en grande quantité chez le nourrisson et qui tend à diminuer à l'âge adulte. Environ 60 % des adultes de la population mondiale seraient intolérants au lactose.

La production de lactase à l'âge adulte est génétiquement déterminée. L'origine ethnique est importante dans ce cas, car la majorité de la population nord-européenne (80 %) produit une quantité de lactase suffisante pour une bonne digestion du lait, au contraire des populations méditerranéennes, africaines ou moyennes et extrême-orientales dont l'activité lactasique est inférieure ou égale à 10 % (alactasie physiologique).

Le diagnostic d'intolérance au lactose est confirmé par le test d'ingestion de 20 g de lactose pur chez l'adulte, suivi de la mesure de l'hydrogène expiré dans des laboratoires spécialisés.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les 100 idées reçues qui vous empêchent  
d'aller bien

D<sup>r</sup> Alexandra Dalu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S