

Test respiratoire Intolérance au lactose



Mauvaise digestion du lactose : comprendre et agir

Le **lactose** est un sucre naturellement présent dans le lait et les produits laitiers. Le lactose est digéré par la lactase intestinale. Chez certaines personnes, sa digestion est difficile en raison d'un déficit en lactase (enzyme permettant sa dégradation).

La lactase, normalement produite par l'intestin, décompose le lactose provenant de l'alimentation en deux autres sucres (glucose et galactose), qui peuvent être facilement et complètement absorbés par **l'intestin grêle**.

Si la lactase est produite en quantité insuffisante, **le lactose n'est pas complètement digéré** et parvient dans le colon (gros intestin) où **il est fermenté par des bactéries**. Ce processus provoque **la production de gaz** (hydrogène, dioxyde de carbone et méthane) responsables d'inconfort digestif dont les symptômes les plus fréquents incluent:

- douleurs abdominales,
- ballonnements,
- flatulences,
- diarrhées.

Ces symptômes varient en fonction de la quantité de lactose ingérée et de la sévérité de l'intolérance au lactose (peu de lactase produit ou pas du tout).

En cas de suspicion, il peut être recommandé d'écarter temporairement le lactose de l'alimentation, tout en veillant à maintenir des apports suffisants **en calcium**, indispensable notamment à la santé osseuse.

Le test respiratoire à l'hydrogène : principe et déroulement

Le test respiratoire mesure les concentrations d'hydrogène H₂ et de CH₄ dans l'air expiré.

Pourquoi ce test ?

Lorsque le lactose n'est pas correctement absorbé dans l'intestin grêle, il passe dans le côlon où il est fermenté par les bactéries. Cette fermentation produit des gaz, dont **l'hydrogène H₂ et potentiellement du CH₄** qui se retrouvent ensuite dans l'air expiré.

Déroulement du test

Le patient doit être **à jeun** et ne pas avoir pris d'antibiotiques depuis 4 semaines ;

Il boit une solution contenant **25 g de lactose** ;

Le patient souffle dans un embout toutes les 30 min durant 4 heures ;

Les concentrations d'H₂ et de CH₄ sont mesurées dans l'air expiré.

Une concentration anormalement élevée est en faveur d'une **malabsorption du lactose**.

Interprétation et suivi médical

L'interprétation s'appuiera notamment sur :

- Les résultats des gaz expirés (dépassements de valeurs seuils d'H₂ ou CH₄) et les symptômes digestifs éventuellement présents durant le test respiratoire ;
- Un interrogatoire permettant d'associer la présence de symptômes en fonction de la consommation des produits laitiers ;
- La prise en compte des antécédents cliniques.
- L'ensemble de ces éléments permet de confirmer ou non **l'intolérance au lactose** et d'adapter la prise en charge.

Vivre avec une intolérance au lactose

Adapter son alimentation en fonction de son seuil de tolérance individuel.

Réintroduire progressivement les produits laitiers si possible. Veiller à compenser les apports en calcium le cas échéant (prévention ostéoporose)

Le test est réalisé **uniquement sur RDV**

sur le site du laboratoire BARLA,
39 avenue de la République, 06300 NICE.

La demande de rendez-vous se fait **uniquement sur Doctolib** avec ou sans prescription médicale.