



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Intolérance au lactose



Auteurs

Equipe Services professionnels aha! Centre d'Allergie Suisse
Avec le soutien professionnel du:



Prof. Dr méd. Rémy Meier
Spécialiste FMH Gastroentérologie et Médecine interne
Cabinet médical AMB Arztpraxis MagenDarm, Bâle



Prof. Dr méd. Florian Froehlich
Spécialiste FMH Gastroentérologie et Médecine interne
Porrentruy, Hôpital cantonal Bâle et Centre hospitalier
universitaire vaudois (CHUV), Lausanne



Dr méd. Helen Schaufelberger
Spécialiste FMH Gastroentérologie et Médecine
interne, Lugano

Préface

Il y a quelque 10 000 ans, l'homme a commencé l'élevage des moutons, des chèvres et des vaches. Il s'est mis à traire ces animaux, pour boire leur lait. De plus en plus de produits laitiers ont été fabriqués et consommés au fil du temps. Le lait est devenu une denrée alimentaire de base de la culture et de l'alimentation en Europe centrale. De nombreuses personnes consomment du lait, du yogourt et du fromage tous les jours. Mais il y a aussi des personnes qui ne supportent pas le lait ou les produits laitiers. Elles réagissent généralement au lactose (sucre de lait); cette réaction est appelée intolérance au lactose. Il ne faut pas confondre cette intolérance et l'allergie aux protéines du lait de vache observée à l'âge pédiatrique.

En Suisse, un cinquième de la population souffre d'une intolérance au lactose. Le nombre de personnes concernées dans le monde est évalué à 70%: en Asie orientale, presque 90% de la population présentent une intolérance au lactose.

L'intolérance au lactose ne met pas la vie en danger, mais elle peut être très désagréable et limitante pour la personne concernée.

Cette brochure est destinée à vous donner un aperçu sur les origines et les symptômes d'une intolérance au lactose et l'approche thérapeutique.

Table des matières

4	Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?
4	Formes d'intolérance au lactose
7	Diagnostic de l'intolérance au lactose
8	Mesures/alimentation pauvre en lactose
13	Produits certifiés pour les personnes allergiques
14	Informations complémentaires

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

Origines

Le sucre de lait (lactose) est un sucre double, composé de galactose et de glucose. Le lactose se trouve seulement dans le lait des mammifères (p. ex. vache, mouton, chèvre). De plus petites quantités de lactose se trouvent parfois dans des aliments, p. ex. des préparations d'épices ou des produits finis. Aussi des médicaments peuvent contenir du lactose.

Normalement, une enzyme, la lactase, scinde les deux composants du lactose dans l'intestin grêle, afin de permettre l'absorption depuis l'intestin dans le sang. On parle d'une intolérance au lactose lorsqu'il y a une carence en lactase, d'origine héréditaire ou pathologique et en cas de troubles. Le lactose parvient à atteindre le gros intestin sans être absorbé et y est fermenté par des bactéries, entraînant ainsi la formation de gaz et une accumulation de liquide.

Symptômes

Les gaz et l'accumulation de liquide dans le gros intestin entraînent des symptômes typiques:

- crampes intestinales
- ballonnements
- flatulences (vents)
- diarrhée
- nausées
- vomissements
- constipation
- selles acides (entraînent souvent des inflammations de la peau périnéale chez les enfants)

L'apparition des troubles, le type et l'importance des symptômes peuvent être influencés par les facteurs suivants:

- quantité de lactose et/ou de produits laitiers consommés
- quantité de lactase encore produite par l'intestin grêle
- durée entre l'ingestion des aliments et l'excrétion (durée du transit intestinal)
- composition du bol alimentaire
- surface de l'intestin grêle et composition de la flore bactérienne du côlon

L'importance des troubles diffère donc selon les personnes.

Formes d'intolérance au lactose

Intolérance au lactose primaire (forme héréditaire)

La régulation de la capacité de production de la lactase dans l'intestin grêle est génétique. En cas d'intolérance au lactose primaire, les parents transmettent un gène modifié à leurs enfants, indépendamment de leurs propres symptômes. Ce n'est que lorsque les deux parents présentent cette modification génétique que l'enfant souffre d'intolérance au lactose (transmission autosomique récessive).

On différencie entre deux formes d'intolérance au lactose primaires:

Intolérance au lactose congénitale

Si l'enfant naît sans lactase, on parle d'intolérance au lactose primaire congénitale. Les nourrissons concernés souffrent dès la naissance de graves diarrhées après la tétée ou le biberon. Ce type d'intolérance au lactose est très rare en Suisse.

Intolérance primaire au lactose de l'adulte

Dans cette forme d'intolérance au lactose d'origine génétique, on assiste à une diminution de la production de lactase dans l'intestin grêle au cours de l'adolescence et de l'âge adulte. L'insuffisance en lactase mène à une intolérance au lactose d'importance variable en fonction des personnes. L'importance des symptômes dépend de l'activité résiduelle de la production de lactase.

La carence primaire en lactase de l'adulte est la carence enzymatique héréditaire la plus fréquente chez l'humain, et elle est également la forme la plus fréquente d'intolérance au lactose au sein de la population suisse.

Intolérance au lactose secondaire

Lorsqu'une maladie du tractus gastro-intestinal induit une carence en lactase, on parle d'une intolérance au lactose secondaire. Toutes les affections s'accompagnant d'une atteinte des entérocytes et de la bordure en brosse de l'intestin grêle peuvent provoquer une intolérance au lactose, par exemple:

- infections gastro-intestinales (bactériennes, virales, p. ex. rotavirus)
- maladie cœliaque
- colonisation par des parasites
- maladies intestinales inflammatoires (p. ex. maladie de Crohn)

- inflammations intestinales d'origine médicamenteuse
- carence alimentaire grave
- syndrome de l'intestin court
- atteinte de la muqueuse de l'intestin grêle due à une radiothérapie

Les origines les plus fréquentes d'une intolérance au lactose secondaire sont des infections par des bactéries, des virus ou des parasites.

Une intolérance au lactose secondaire peut perdurer longtemps, mais elle peut aussi régresser. Lorsque l'intestin s'est rétabli, de nouvelles cellules productrices de lactase sont formées dans l'intestin grêle. Au début, elles ne peuvent toutefois pas encore libérer de lactase, ce qui fait que le lactose n'est généralement de nouveau supporté que quelque temps après la guérison.

Fréquence (prévalence)

La fréquence (prévalence) de la carence en lactase d'origine génétique dépend fortement de l'appartenance ethnique. Cette prévalence est nettement plus élevée dans les populations du Sud que dans celles du Nord.

La fréquence se situe entre 2 et 10% dans les pays du nord de l'Europe, passe à 15 à 20% en Europe centrale et en Suisse et atteint 25% dans les pays méditerranéens. Dans la population hispanique, la prévalence culmine même à 50%. Dans une grande partie de l'Afrique, la fréquence de l'intolérance au lactose est de 65 à 75%. En Asie de l'Est, jusqu'à 90% de la population est intolérante au lactose. L'âge à partir duquel la tolérance au lactose diminue diffère selon les groupes de population: chez les



enfants européens, une carence en lactase n'est généralement détectée qu'après l'âge de 5 ans. Dans les populations à prévalence élevée (p. ex. Asie de l'Est), l'intolérance au lactose apparaît déjà chez 20% des enfants de moins de 5 ans.

Diagnostic de l'intolérance au lactose

Souvent, les personnes concernées remarquent qu'elles ne supportent pas bien le lait et les produits laitiers et observent les symptômes typiques d'une intolérance au lactose. Un questionnaire détaillé (anamnèse) fait partie du diagnostic. La rédaction d'un journal alimentaire peut être utile pour le médecin.

Les symptômes typiques de l'intolérance au lactose (diarrhées, flatulences, douleurs au ventre) apparaissent généralement 30 minutes à 2 heures après la consommation de lactose. Les troubles peuvent aussi être observés avec un certain retard après plusieurs heures. Les enfants souffrent normalement des mêmes symptômes que les adultes. Les méthodes diagnostiques fiables sont le test respiratoire à l' H_2 et la détermination génétique dans le sang.

Test respiratoire à l' H_2

Si le lactose est seulement dégradé dans le gros intestin, et non directement dans l'intestin grêle, ceci entraîne la production de gaz, entre autres d'hydrogène (H_2). La concentration d'hydrogène peut être mesurée dans l'air expiré. Le test respiratoire au lactose-hydrogène offre une exactitude élevée et fonctionne comme suit: le patient doit rester à jeun pendant toute la nuit avant le test. Boire de l'eau

plate est autorisé. Après l'ingestion de 50 g de lactose dissous dans de l'eau, on mesure toutes les 30 minutes les concentrations d'hydrogène (H_2) dans l'air expiré, et ceci au moins pendant deux heures. Ce test permet de déterminer la mesure dans laquelle le lactose est dégradé dans l'intestin grêle.

Le tabagisme, la mastication de chewing-gum et une mauvaise hygiène bucco-dentaire peuvent fausser le résultat du test, de même qu'une cure d'antibiotiques administrée avant l'examen. Avant le test, vous serez informé exactement des comportements permis.

Test génétique sanguin

Un prélèvement sanguin est nécessaire pour un diagnostic génétique. Le sang est analysé sur des gènes spécifiques pouvant provoquer une intolérance au lactose. Ce test génétique est très sûr, mais un résultat positif ne signifie pas toujours que la personne aura effectivement des problèmes après la consommation de produits laitiers. Ceci doit être contrôlé séparément à l'aide des questions d'un médecin ou d'un(e) diététicien(ne).

Tant pour le test à l' H_2 que pour le test génétique, le diagnostic est posé par le médecin ou le spécialiste (gastroentérologue).

Régime d'exclusion

La méthode diagnostique la plus simple consiste en un régime exempt de lactose pendant une durée déterminée. Les troubles devraient alors disparaître. Si des aliments contenant du lactose (p. ex. du lait de vache pur) sont de nouveau consommés et les symptômes réapparaissent, il s'agit très probablement

d'une intolérance au lactose. En pratique, ce test suffit souvent pour le diagnostic, notamment lorsque le lait de vache est consommé deux ou trois fois de manière consciente et provoque à chaque fois des troubles.

Diagnostiques différentiels

Chez les personnes souffrant *du syndrome de l'intestin irritable (SII)*, les troubles peuvent s'accroître après la consommation de lait sans qu'il y ait présence d'une intolérance au lactose. Une réduction des quantités de lactose absorbées est néanmoins utile même si la maladie est clairement établie.

La *malabsorption du fructose* est une autre forme de malabsorption d'un sucre qui occasionne des symptômes semblables à ceux de l'intolérance au lactose. Elle provient d'une perturbation du système de transport du fructose (sucre des fruits) dans l'intestin grêle et apparaît par exemple après la consommation de grandes quantités de fruits, de jus de fruits ou de boissons et aliments sucrés au fructose.

La *maladie cœliaque (intolérance au gluten)* est une cause fréquente d'intolérance au lactose secondaire. Par conséquent, il est judicieux de rechercher une intolérance au lactose chez les patients avec maladie cœliaque prouvée qui ne sont pas complètement asymptomatiques sous régime adéquat.

Contrairement à l'intolérance au lactose, l'*allergie aux protéines de lait de vache* est une allergie qui se produit le plus fréquemment chez les nourrissons et les petits enfants. La plupart des enfants concernés (environ 80%) développent une tolérance jusqu'à l'âge scolaire et supportent ensuite de nouveau le

lait et les produits laitiers. Les adultes ne sont donc que très rarement touchés. Le diagnostic peut être posé avec un test allergologique. Il faut généralement renoncer au lait et aux produits laitiers.

Une *intolérance aux protéines de lait de vache* est une maladie du nourrisson qui peut entraîner des troubles ressemblant à une intolérance au lactose. Elle ne doit pas être confondue avec l'allergie aux protéines de lait de vache. Sa fréquence est de 2 à 5% durant les premiers trois mois de vie.

L'intolérance aux protéines de lait de vache (une forme possible du syndrome d'entérocolite induite par les protéines alimentaires) disparaît souvent après la première année de vie, surtout chez les enfants sans anticorps IgE décelables (anticorps de l'immunoglobuline E, détectables dans le sang comme réponse immunitaire aux allergies).

Mesures/alimentation pauvre en lactose

Le traitement de l'intolérance au lactose repose sur un régime pauvre en lactose. Les personnes concernées doivent se nourrir si possible sans lactose pendant un certain temps. La tolérance individuelle au lactose est ensuite déterminée au cours d'une phase de test. Pour ce faire, l'absorption d'aliments contenant du lactose est graduellement augmentée en observant le patient chez l'éventuelle apparition de symptômes. Sur la base de la tolérance testée, des recommandations alimentaires peuvent être établies individuellement avec un(e) spécialiste (p. ex. consultation diététique).

Le lait et les produits laitiers contiennent naturellement des quantités variables de lactose:

Teneur en lactose et calcium de différents aliments sélectionnés		
100 g d'aliment	Teneur en lactose	Teneur en calcium
Lait de vache	4,6–5 g	120 mg
Lait de chèvre	4,6–5 g	120 mg
Lait de mouton	4,7 g	180 mg
Fromages extra-durs (sbrinz, parmesan) et fromages durs (emmental, gruyère)	Pas de lactose	900–1340 mg
Fromages mi-durs (tilsit, appenzell, raclette)	Traces	670–900 mg
Fromages à pâte molle (camembert, brie, etc.)	Traces	350–660 mg
Mozzarella	1,0 g	400 mg
Séré	3,5–4 g	90–115 mg
Yogourt/lait acidulé	3,4–3,6 g	110–160 mg
Crème	3,0–4,0 g	70 mg
Beurre	Traces	Traces
Crème à café	3,8 g	96 mg

Produits contenant du lactose (pouvant occasionner des troubles lorsque consommés en grandes quantités)

Aliments préparés avec du lait

Pudding, crème, semoule, riz au lait, sauces, boissons à base de lait, etc.

Sucreries

Chocolat au lait, bonbons à la crème, glaces au lait et à la crème, nougat, pralinés, etc.

Produits finis

Soupes, sauces, bouillons, sauces à salade, divers produits prêts à la consommation, etc.

Charcuterie

Saucisses à rôtir, pain de viande, saucissons, salami, etc.

Produits de boulangerie et pâtisserie

Différents mélanges de pains, de tresses et de gâteaux, de nombreuses pâtisseries, crackers, etc.

Boissons et autres

Boissons à base de sérum de lait, boissons à base de poudre de cacao, concentrés de protéines pour sportifs, médicaments, etc.

(tableau des valeurs nutritives suisses, SGE, BAG, ETH ZH, composition du lait et des produits laitiers d'origine suisse, ALP, 2012)



L'intolérance au lactose peut être désagréable pour la personne concernée, mais elle n'entraîne ni une lésion du tractus gastro-intestinal, ni des manifestations de carence. En cas d'intolérance au lactose primaire, l'intestin présente souvent une activité résiduelle de lactase. Il est donc recommandé (et sans risque) de déterminer la tolérance individuelle au lactose.

Dans l'alimentation occidentale, les produits laitiers couvrent 50 à 70% des besoins journaliers en calcium. Un apport suffisant de calcium est nécessaire pour prévenir et traiter l'ostéoporose. Un apport journalier de 1200 mg de calcium par jour est recommandé chez les enfants et adolescents. Cette quantité est légèrement plus élevée que celle pour l'adulte (1000 mg de calcium par jour). Un apport insuffisant de calcium pendant l'adolescence peut entraîner une diminution de la densité osseuse. C'est pourquoi il faut veiller à un apport suffisant de lactose à cet âge surtout. Les produits laitiers sans lactose permettent d'assurer cet apport même en cas d'intolérance au lactose.

La tolérance au lactose diffère fortement d'un individu à l'autre, en raison de la production individuelle de lactase. En général, 12 g de lactose par jour sont bien supportés – particulièrement lorsque l'absorption est répartie sur toute la journée et a lieu avec d'autres nutriments (donc pendant les repas). Le lactose est souvent mieux supporté lorsqu'il est absorbé avec des aliments riches en graisses ou en protéines, par exemple lorsqu'une glace à la crème est dégustée comme dessert après un repas équilibré avec de la viande ou du poisson, des accompagnements et des légumes.

Dans la plupart des cas, il suffit de renoncer dans une large mesure au lait pur et de sélectionner des produits laitiers bien tolérés, par exemple:

- **Fromages mûrs** (durs ou mi-durs): le lactose est dégradé par les bactéries grâce au processus naturel de maturation du fromage. C'est pourquoi ces fromages contiennent tout au plus des traces de lactose et peuvent généralement être consommés sans problème.
- **Produits à base de lait caillé**: ils contiennent moins de lactose que le lait pur parce que les bactéries transforment le lactose en acide lactique. De plus, la lactase bactérienne favorise la digestion du lactose par le corps humain, c'est pourquoi les produits à base de lait acidulé sont généralement bien supportés.
- **Lait et produits laitiers exempts de lactose**: ils contiennent autant de protéines et de calcium que les produits traditionnels. Seule différence: la part de lactose dans le produit a été réduite par des procédés technologiques, le lactose étant soit filtré hors du produit ou décomposé par voie enzymatique, par une lactase extraite d'une levure. Ce faisant, l'enzyme microbienne fonctionne comme notre propre enzyme digestive: elle décompose le lactose en ses deux sucres élémentaires, le glucose et le galactose, faciles à digérer (teneur résiduelle en lactose du produit <0,1%). Le produit a un goût légèrement sucré, le glucose (sucre de raisins) étant alors présent sous forme libre.

Un grand nombre de produits exempts de lactose sont disponibles dans le commerce de détail et le commerce spécialisé.

Définition du terme «exempt de lactose»

L'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires définit le terme «exempt de lactose» comme suit: «Une denrée alimentaire est réputée exempte de lactose lorsque le produit prêt à consommer contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g ou 100 ml.» Selon l'ordonnance sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires, les ingrédients allergènes – dont le lait et les produits à base de lait (y compris le lactose) – doivent toujours être déclarés, même lorsqu'ils parviennent involontairement dans un aliment (pour autant que leur teneur dépasse 1 g par kilogramme ou litre de la denrée alimentaire prête à consommer).

Les ingrédients contenant du lactose sont p. ex.: lactose, lait, lait entier en poudre, lait écrémé en poudre, petit-lait, petit-lait en poudre, babeurre, yogourt, séré, crème, beurre, certaines sortes de fromages (p. ex. fromage frais). Dans la liste des ingrédients du produit, les ingrédients sont toujours déclarés par ordre décroissant de quantité. Un produit contenant du lactose sous une forme ou une autre peut ainsi être identifié sur la base de la liste des ingrédients. Il est important que les personnes concernées consultent les indications sur l'emballage.

Alimentation pauvre en lactose

En cas d'alimentation pauvre en lactose, il est important de savoir qu'il existe des sources cachées de lactose. Le lactose est fréquemment utilisé comme additif dans les produits alimentaires industriels et se retrouve souvent dans

- soupes
- sauces
- condiments en poudre
- bouillons
- margarines
- pains et pâtisseries
- viandes et charcuteries et plats préparés
- chocolat au lait, bonbons à la crème et boissons au sérum de lait (p. ex. Rivella® 1,4 g de lactose/100 ml)

L'ajout de faibles quantités de poudre de lait écrémé ou de petit-lait permet d'améliorer nettement la durée de conservation du pain. Le pain peut donc également contenir une faible quantité de lactose. Pour des raisons technologiques ou gustatives, l'utilisation d'ingrédients contenant du lactose est répandue dans certains produits carnés. Le lactose favorise par exemple le brunissement des saucisses à rôtir. L'additif acide lactique (E270) contient le terme «lactique», mais n'a rien à voir avec le lait pour autant. L'acide lactique est tiré de l'amidon grâce à des processus biotechnologiques utilisant des bactéries lactiques (le plus souvent amidon de maïs ou de pomme de terre); il est dépourvu de lactose.

Préparations de lactase

En plus du changement de régime, l'enzyme manquante (lactase) peut être prise sous forme de gélules, de comprimés ou comprimés à mâcher. Les préparations d'enzymes de lactase doivent être prises selon les recommandations du producteur avant la consommation de plus grandes quantités de produits contenant du lactose. Elles améliorent nettement la

tolérance au lactose, ce qui facilite plus particulièrement la participation aux repas pris à l'extérieur (restaurant, invitations chez des amis, etc.).

La dose et le choix de la préparation doivent être testés individuellement. Les produits correspondants peuvent être achetés dans les pharmacies, les drogueries ainsi que dans le commerce et ne sont pas soumis à ordonnance médicale. Le coût de préparations sur la liste des spécialités est pris en charge par les caisses-maladies sur ordonnance.

Lait maternel

Le lactose est le principal fournisseur d'hydrates de carbone dans le lait maternel. Il fournit l'énergie et il est donc nécessaire pour la croissance rapide du cerveau et le développement du système nerveux central du bébé. Comparé au lait de vache, la part d'hydrates de carbone est environ un tiers plus élevée dans le lait maternel.

Si de fortes diarrhées liquides apparaissent chez un nouveau-né quelques semaines déjà après la première tétée ou après le premier biberon, cela peut indiquer une intolérance congénitale au lactose. Dans ce cas, le lait maternel n'est pas indiqué et il faut passer à du lait maternisé sans lactose. Une telle suspicion doit être discutée avec le pédiatre.

Produits certifiés pour les personnes allergiques

Les produits convenant pour les personnes avec allergies et intolérances portent le label allergie suisse. Ils sont contrôlés selon les directives les plus strictes et certifiés par un institut indépendant. Sur le site web Service Allergie Suisse, vous trouverez non seulement des aliments sans lactose mais aussi des cosmétiques certifiés, différentes housses imperméables aux acariens pour les matelas, les duvets et les coussins (encasings), des appareils ménagers et des produits de nettoyage.



www.service-allergie-suisse.ch

Informations complémentaires

Brochures

- Allergies et intolérances alimentaires

Fiches d'information (en téléchargement)

- Maladie cœliaque
- Malabsorption du fructose
- Intolérance à l'histamine

Les brochures et plus d'information peuvent être commandées ou téléchargées sur le site www.aha.ch.

Spécialistes en nutrition

Une liste des spécialistes en nutrition ayant suivi une formation continue qualifiée de aha! Centre d'Allergie Suisse dans le domaine des intolérances alimentaires peut être téléchargée sur le site www.aha.ch (vivre avec des allergies/consultation et échange).

Camp de vacances pour enfants

Le camp d'enfants aha! offre une semaine de vacances avec du sport, des jeux et des divertissements aux enfants entre 8 et 12 ans souffrant d'allergies, d'asthme, d'eczéma atopique ou d'intolérances alimentaires.

Vous trouverez plus d'information sur le site www.camp-enfants-aha.ch.

Impressum

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

2^e édition: 7 500 exemplaires en français

2^e édition: 16 000 exemplaires en allemand

2^e édition: 4 000 exemplaires en italien

Photo couverture: Dmytro Sukharevskyi – Fotolia

Impression: Egger AG, Frutigen

Cette brochure a été produite avec le soutien de:



Coop Free From: saveur et bien-être pour toute la famille

Un membre de votre famille ou vous-même souffrez d'une intolérance alimentaire? Depuis plus de dix ans, Coop s'engage pour vous faciliter les courses et vous permettre de vous faire plaisir sans craindre de souffrir d'effets secondaires. Actuellement, la gamme Coop Free From comprend plus de 500 produits spécialement conçus pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Ces produits sont signalés comme tels et se distinguent par leur qualité. Coop offre non seulement une vaste gamme de savoureux produits, mais aussi de nombreuses autres prestations telles que des conseils et des astuces des familles pour les familles ou encore un programme alimentaire Free From composé de délicieuses recettes.

Rendez-vous vite sur coop.ch/conseilsfreefrom



Grâce à l'assortiment Migros pour personnes allergiques, mangez de tout, même en cas d'intolérances

Migros collabore avec aha! Centre d'Allergie Suisse depuis 2008. Elle commercialise une vaste palette de produits dans les domaines Food et Non-Food sous le label aha! Les produits sont conçus sur mesure pour répondre aux besoins des personnes souffrant d'allergies. L'assortiment, élargi en continu, offre sécurité et aide idéale à l'orientation. Et le meilleur: avec les produits aha!, les personnes souffrant d'allergies se sentent toujours bien.

Pour davantage d'informations:

www.migros.ch/aha / M-Infoline: 0800 84 0848



RECORDATI AG

«Lacto-App» – le calculateur de lactose pratique à consulter en route

Avec «Lacto-App», l'entreprise pharmaceutique Recordati AG apporte un soutien quotidien aux patients intolérants au lactose. L'application calcule la teneur en lactose des aliments de façon rapide et fiable et offre des informations sur le thème de l'intolérance.

La «Lacto-App» est téléchargeable gratuitement sur www.lacto-app.ch ou directement dans Android/App Store. Outre ce précieux calculateur de lactose, Recordati AG gère le site www.laktose-intoleranz.ch.

Un grand merci à nos sponsors!

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une fondation suisse indépendante, qui s'engage pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances. aha! Centre d'Allergie Suisse soutient les personnes concernées au moyen d'informations pertinentes, de conseils et de formations.

Nos offres

- Conseils personnels par la ligne d'information d'aha!: 031 359 90 50
- Brochures gratuites sur les allergies et les intolérances
- Camps de vacances pour enfants et adolescents
- Formations sur l'asthme, l'eczéma atopique et l'anaphylaxie
- Perfectionnements pour spécialistes des domaines de la santé, de la restauration, de l'enseignement et de la pédagogie
- Appis et tests sur www.aha.ch

Votre don est précieux!

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch).

Faire un don par e-banking

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

Faire un don par SMS

Entrez le texte aha et un chiffre, p. ex. 40 pour CHF 40.–, et envoyez un SMS au numéro 488 pour faire un don

Merci de votre soutien.

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

