



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  
Chef du service Gastroentérologie, hépatologie et alimentation  
Clinique universitaire, Hôpital cantonal Liestal



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 devenue 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. Certaines personnes, cependant, ne supportent pas le lait ou les produits laitiers. Elles réagissent généralement au lactose (sucre de lait) ce que l'on appelle une intolérance au lactose. Il ne faut pas confondre cette intolérance et l'allergie aux protéines du lait de vache observé 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 qu'une intolérance au lactose?
4	Formes d'intolérance au lactose
7	Diagnostic de l'intolérance au lactose
8	Traitement
13	Produits certifiés pour les personnes souffrant d'allergies
14	Informations complémentaires

## Qu'est-ce qu'une 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. De plus petites quantités de lactose se trouvent parfois dans des aliments, p.ex. des préparations d'épices ou des produits finis et des médicaments.

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. Le lactose parvient à atteindre dans 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
- diarrhée
- nausées
- vomissements
- flatulences (vents)
- constipation
- selles acides (entraînent souvent des inflammations de la peau péri-anales 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 ingérée
- quantité de lactase encore produite par l'intestin grêle
- durée entre l'ingestion des aliments et l'excrétion (durée du transit intestinal)
- surface de l'intestin grêle et composition de la flore bactérienne du côlon

L'importance des troubles diffère donc selon les personnes. Rarement les personnes atteintes souffrent aussi de constipation au lieu de diarrhées.

## 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 primaire:

### *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, à l'âge adulte*

Dans cette forme d'intolérance au lactose, on assiste à une diminution de la production de lactase dans l'intestin grêle au cours de l'adolescence et de l'âge adulte. Cette modification est également d'origine génétique. 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 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, virale, 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. La maladie cœliaque, la maladie de Crohn (avec participation de l'intestin grêle) ou une inflammation de la muqueuse intestinale d'origine médicamenteuse peuvent également entraîner une diminution de la production de lactase.

Dans le syndrome de l'intestin court, l'absence d'un segment de l'intestin grêle entraîne l'intolérance au lactose, le lactose n'étant pas suffisamment digéré à cause de l'accélération du transit intestinal.

Une intolérance au lactose secondaire peut perdurer longtemps, mais elle peut aussi régresser par l'apparition de nouvelles cellules productrices de lactase.

### **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 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 cinq 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 cinq 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. 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' $H_2$

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. 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 2 heures. La concentration en  $H_2$  dans l'air expiré 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 (intolérance au lactose secondaire).

### Test génétique sanguin

Un prélèvement sanguin est nécessaire pour un diagnostic génétique. Le sang est analysé sur des gènes spécifiques dans un laboratoire. Le diagnostic est posé par le médecin. Le test génétique est moins fiable que le test à l'air expiré dans la mesure parce qu'il ne montre pas si l'intolérance au lactose est réellement présenté chez un patient donné.

### 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.

### Diagnostics 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.

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 est due à un défaut du système de transport du fructose (sucre des fruits) dans l'intestin grêle.

La *maladie cœliaque* 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, une *allergie aux protéines de lait de vache* est bel et bien une allergie. Elle est l'allergie alimentaire la plus fréquente 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 est nécessaire de renoncer au lait et aux produits laitiers.

Une *intolérance aux protéines de lait de vache* est avant tout 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 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). La prévalence est très basse à l'âge adulte.

### Traitement

Le traitement de l'intolérance au lactose repose sur un régime pauvre en lactose. Les personnes concernées doivent se nourrir pratiquement 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 en observant. Sur la base de la tolérance testée, des recommandations alimentaires peuvent être établies individuellement avec un(e) spécialiste (p. ex. consultation diététique).

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.



Le lactose se trouve naturellement dans le lait et les produits laitiers, mais en quantité variable:

**Teneur en lactose et calcium de différents aliments sélectionnés (tableau des valeurs nutritives suisses, SGE, BAG, ETH ZH, composition du lait et des produits laitiers d'origine suisse, ALP, 2012)**

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
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
Cottage cheese	2,4 g	69 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**

Saucissons et saucisses à cuire, saucissons, 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.



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 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. 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:

- **Produits à base de lait acidulé:** 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) s'y trouvant ainsi 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 sur les aliments spéciaux 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 – parmi lesquels 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 du produit. Il est important que les personnes concernées par une intolérance au lactose 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 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.

Les groupes de produits suivants sont susceptibles de contenir des ingrédients contenant du lactose: les saucisses de veau, le fromage d'Italie, les boulettes de viande, les saucisses de volaille, les saucisses de Lyon, les boudins et pâtés de foie, le cordon bleu ainsi que les saucissons.

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 ou de comprimés. 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.

Lorsqu'un nourrisson souffre d'une intolérance au lactose (intolérance au lactose primaire congénitale), il faut passer de l'allaitement à une alimentation au biberon exempte de lactose. S'il n'y a pas eu de troubles pendant l'allaitement, on peut passer aux aliments de complément normaux, avec du lait de vache.

### **Impressum**

Editeur: Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

1<sup>ère</sup> édition: 9 000 exemplaires en français  
16 000 exemplaires en allemand  
4 000 exemplaires en italien

Fotos: Fotolia.com (Dmytro Sukharevskyy, dream79, FOOD-micro)

Impression: Egger AG, Frutigen

## **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 et des cosmétiques certifiés, mais aussi différentes housses imperméables aux acariens pour les matelas, les duvets et les coussins (encasings), des appareils de nettoyage et des produits de nettoyage.



[www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch)

## Informations complémentaires

### Brochures

- Allergie et intolérance alimentaires
- Allergènes dans les denrées alimentaires vendues en vrac
- Allergènes dans les denrées alimentaires: pour être bien informés

### Fiches d'information (en téléchargement)

- Prévention des allergies chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte
- 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](http://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](http://www.aha.ch) (vivre avec des allergies/consultation et échange).

### Camps 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](http://www.camp-enfants-aha.ch).

Cette brochure a été produite avec le soutien de:



### Coop Free From: pour allier plaisir et bien-être.

Avec sa marque Free From, Coop s'attache depuis plusieurs années à simplifier le quotidien des personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques. L'assortiment Free From comprend des produits sans lactose, sans gluten et/ou sans autres allergènes tels que le céleri, la moutarde ou l'œuf: quelque 70 articles qui facilitent le casse-tête des courses pour les personnes concernées et leur permettent de retrouver le plaisir de manger.

Pour en savoir plus: [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

Pour toute question, appelez le 0848 888 444 ou rendez-vous sur [www.coop.ch/serviceconsommateurs](http://www.coop.ch/serviceconsommateurs)

# MIGROS

## Ne renoncer à rien, même en cas d'intolérances: l'assortiment Migros pour personnes allergiques

Migros collabore avec le Centre d'Allergie Suisse aha! depuis 2008. Elle propose une large gamme de produits certifiés aha! spécialement adaptés aux besoins des personnes allergiques. En effet, l'assortiment compte environ 80 articles dans les secteurs des denrées alimentaires et des produits de beauté. Il est, du reste, constamment développé.

Vous trouverez de plus amples informations sur  
[www.migros.ch/aha](http://www.migros.ch/aha) / M-Infoline: 0848 84 0848



## Le partenaire en cas d'intolérance au lactose

Pro Farma AG est une entreprise de produits pharmaceutiques active sur le marché suisse. Elle est la partenaire de médecins, d'hôpitaux, de pharmacies et de drogueries et leur apporte son soutien de façon fiable et compétente à l'aide de thérapies modernes. Pro Farma est spécialisée dans différents domaines d'indications tels que les calculs rénaux, les migraines, l'ostéoporose, l'acné et l'intolérance au lactose. Pro Farma offre une prestation gratuite, à savoir la «Lakto-App» pour les smartphones et les tablettes, qui peut être téléchargée sur [www.lakto-app.ch](http://www.lakto-app.ch). Hormis ce calculateur de teneur en lactose utile, Pro Farma exploite le site internet [www.laktose-intoleranz.ch](http://www.laktose-intoleranz.ch).



La santé de la population suisse nous tient à cœur. Pourtant, 20 % des habitantes et des habitants souffrent d'intolérance au lactose, souvent sans le savoir. C'est pourquoi nous soutenons le travail d'explication de aha! Centre d'Allergie Suisse.

Pour que les personnes concernées puissent à nouveau profiter de la vie, nous proposons Lactease. Lactease est une préparation à base de lactase hautement efficace qui aide à rendre le lactose digeste. Lactease est disponible en pharmacies et drogueries. Pour en savoir plus sur l'intolérance au lactose et Lactease, visitez le site [www.lactease.ch](http://www.lactease.ch).

Tout y est :) Votre équipe Spirig HealthCare

Un grand merci à nos sponsors!

## Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEWÖ, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont:

- un service de conseil personnel par aha! infoline: 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie, d'asthme et d'intolérance
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours sur l'anaphylaxie
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

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

Envoyez un SMS au **488**

avec comme mot-clé **aha allergie**

**aha! Centre d'Allergie Suisse**

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha! infoline 031 359 90 50

[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

