



Étiquettes sans lactose : Guide du consommateur achats intelligents

Adopter un mode de vie sans lactose, ce n'est pas seulement supprimer les produits laitiers, c'est aussi faire des choix éclairés et découvrir des alternatives qui correspondent à vos besoins alimentaires.

Produits contenant naturellement du lactose¹



Lait



Fromage



Yogourt



Quelques chocolats



Lactosérum

Produits pouvant contenir du lactose¹



Produits de boulangerie



Salade Vinaigrettes



Pains



Barres protéinées



Céréales



Les produits laitiers (sans lactose ou non) sont une bonne source de protéines et contiennent des nutriments essentiels tels que le calcium et la vitamine D, qui sont importants pour la solidité des os.^{2,3}

Conseils pour manger sans lactose



Recherchez des alternatives non laitières.



Recherchez des produits laitiers qui ont été traités avec l'enzyme lactase (étiquettes sans lactose).



Recherchez des produits laitiers qui ont été fermentés (taux de lactose plus faible).



Essayez d'introduire un produit laitier que vous ne consommez pas souvent, en portions relativement petites, dans votre régime alimentaire habituel, pour voir comment votre corps se comporte.



En cas de doute, complétez avec l'enzyme lactase, que l'on peut se procurer dans la plupart des pharmacies.

3

Au Canada, un produit qui contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g peut être appelé "sans lactose". Pour la plupart des personnes souffrant d'intolérance au lactose, cette quantité de lactose n'entraîne pas de problèmes digestifs.⁴

4

Dans la liste des ingrédients des produits sans lactose ou à teneur réduite en lactose, on trouve souvent la mention 'lactase' ou une lactobactérie, ce qui indique que le produit ne contient que peu ou pas de lactose.

Comment savoir si un produit contient du lactose ?

1

Vérifiez la liste des ingrédients pour y trouver des mots tels que lait, extraits secs de lait, lait en poudre, caillé, lactosérum, sous-produits du lait, crème, fromage et beurre, qui indiquent la présence de lactose.

2

Le lactate (acide lactique), le lactitol, les protéines de lait et les bactéries lactiques/l'acide lactique fermenté ne contiennent pas de lactose.⁴

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per	
Calories	% Daily
Fat / Lipides	% valeur quoti
Saturated / saturés	
+ Trans / trans	
Carbohydrate / Glucides	
Fibre / Fibres	
Sugars / Sucres	
Protein / Protéines	
Cholesterol / Cholestérol	
Sodium	
Potassium	
Calcium	
Iron / Fer	
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est bes	



Consultez toujours un diététicien agréé avant d'envisager d'éliminer des aliments ou des groupes d'aliments.