



La teneur en lactose de différents produits Emmi

Quand le lait et les produits laitiers posent problème

Pour certaines personnes, il ne va pas de soi de consommer du lait et des produits laitiers. Elles présentent une intolérance au lactose, le sucre du lait. En Suisse, près d'une personne sur dix aurait un problème de digestion du lactose.

L'intolérance au lactose – qu'est-ce que c'est?

L'intolérance au lactose, c'est-à-dire au sucre du lait, est la conséquence d'une déficience de la production ou de l'activité d'une enzyme, la lactase: le lactose ne peut être scindé et digéré. Le sucre du lait arrive dans l'intestin sans avoir été digéré. Il y draine un flux d'eau pouvant entraîner des diarrhées. En outre, le lactose non scindé fermente sous l'action des bactéries intestinales, entraînant l'apparition de gaz intestinaux qui provoquent maux de ventre, ballonnements et coliques. L'intolérance au lactose ne doit pas être confondue avec l'allergie aux protéines de lait, très rare!

En cas d'intolérance, il suffit d'exclure en grande partie le lactose de l'alimentation. Le lactose est surtout présent dans le lait (de vache, de brebis et de chèvre) et les produits laitiers, mais l'industrie agroalimentaire l'utilise fréquemment et les ingrédients contenant du lactose (p. ex. boissons au sérum de lait, saucisses à rôtir, petits pains, tresses, condiments). Dans la plupart des cas, il suffit d'éviter de consommer du lait et de sélectionner des produits laitiers bien tolérés. Parfois cependant, les personnes particulièrement sensibles doivent renoncer totalement au lactose et éviter de consommer des produits même pauvres en lactose. En choisissant des produits appropriés, les personnes souffrant d'intolérance au lactose peuvent également avoir un apport en calcium de qualité et une alimentation saine.

Aliment spécial sans lactose

- **Lait sans lactose Emmi**

Grâce à un nouveau procédé de fabrication, Emmi a en effet réussi à produire un lait sans lactose, tout en préservant le goût caractéristique du lait. Cette méthode permet, grâce à un processus physique, d'éliminer une partie du lactose du lait naturel. Ensuite, le lactose restant est scindé dans ses plus petits éléments et une partie est restituée au lait. De cette manière, le lait sans lactose Emmi conserve sa saveur typique et peut être utilisé aussi bien pour la cuisine salée que sucrée.

Le lait sans lactose Emmi répond aux prescriptions légales de moins de 0,1 g de lactose/100 ml (ordonnance du DFI sur les aliments spéciaux).

- **Caffe Latte Zero**

Emmi Caffe Latte Zero répond aux prescriptions légales de moins de **0,1 g de lactose/100 ml**.

Les fromages à pâte extra-dure, dure et mi-dure ne contiennent pas de lactose

Les fromages à pâte extra-dure, dure et mi-dure Emmi

Toutes les variétés de fromages à pâte dure sont très bien tolérées. Lors de la fabrication, une grande partie du lactose contenu dans le lait est transformé en petit-lait. Le reste est dégradé pendant l'affinage. Les fromages à pâte extra-dure, dure et mi-dure ne contiennent donc plus de lactose et peuvent être consommés par les personnes souffrant d'intolérance au lactose.

Les fromages à pâte molle contiennent seulement des traces de lactose

Les fromages à pâte molle Emmi

En raison du processus de production et de maturation, les fromages à pâte molle présentent uniquement des traces de lactose, et leur consommation ne pose, en règle générale, aucun problème.

Le beurre et la mozzarella souvent bien tolérés

Le beurre Emmi

En raison de sa teneur élevée en graisses, le beurre contient peu de lactose. De par sa faible teneur en lactose et la faible quantité ingérée, le beurre est relativement bien toléré. Certaines personnes, particulièrement sensibles, doivent cependant renoncer au beurre, malgré sa faible teneur en lactose.

La mozzarella Emmi

Avec une maturation d'un à trois jours, la mozzarella est considérée comme un fromage frais. Il diffère des autres fromages en raison de la méthode de fabrication utilisée et sa faible teneur naturelle en lactose. C'est pourquoi, selon le degré de tolérance et la quantité, les personnes intolérantes au lactose peuvent également consommer la mozzarella.

Les produits laitiers fermentés généralement bien tolérés

Yogourt, lait acidulé, séré et Blanc Battu Emmi

Des études scientifiques ont montré que les produits laitiers fermentés sont généralement bien tolérés, malgré leur teneur en lactose. Les cultures d'acide lactique présentes dans tous ces produits permettent la dégradation quasi complète du lactose, et donc une meilleure tolérance. Par ailleurs, la lactase d'une culture d'acide lactique soutient la digestion du lactose.

Tester sa propre tolérance

La tolérance au lactose dépend de l'activité enzymatique et varie considérablement selon les personnes. Pour celles tolérant bien le lactose (entre 5 et 7 g de lactose par jour), les tableaux suivants peuvent s'avérer très utiles. Les informations permettent également de mieux doser les enzymes digestives absorbées sous forme médicamenteuse, ces dernières devant être adaptées en fonction de la teneur en lactose des aliments souhaités.

Teneur en lactose des produits Emmi (par produit)

Beurre

Emmi Antica, Käseireibutter	env. 0,6g Lactose / 100g
Emmi Café de Paris	env. 0,6g Lactose / 100g
Le Beurre (Beurre à la cuisine)	env. 0,6g Lactose / 100g
Emmi Beurre d'or	env. 0,6g Lactose / 100g
Emmi Beurre aux herbes	env. 0,6g Lactose / 100g
Emmi Beurre à l'ail	env. 0,6g Lactose / 100g
Emmi Beurre Tell	env. 0,5g Lactose / 100g

Desserts

La teneur en lactose (3,0 – 5,5g Lactose / 100g)

Emmi Coupe Chantilly, diff.sortes	env. 4,5 – 4,8g Lactose / 100g
Emmi Crème, différentes sortes	env. 4,6 – 5,5g Lactose / 100g
Emmi Pot à la semoule, différentes sortes	env. 3,6 – 4,2g Lactose / 100g
Emmi Pot à la semoule, différentes sortes	env. 3,4 – 4,0g Lactose / 100g
Emmi riz au lait, différentes sortes	env. 3,0 – 3,8g Lactose / 100g
Emmi Milkiss	env. 3,9g Lactose / 100g

Fromages à pâte extra-dure et à pâte dure

Emmi Emmental toutes les sortes	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Gruyère toutes les sortes	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Sbrinz toutes les sortes	< 0,01 g Lactose / 100g

Fromage à pâte mi-dure

Emmi Appenzeller toutes les sortes	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fromage bernois	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fontina Suisse	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Grigiotto	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Loreto fromage demi-gras	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fromage à la crème lucernois	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi „My Life“ Petitaler	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi „My Life“ Tilsiter	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Raclette	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Santenberger	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Sennenmutschli	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi St. Paulin	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Tilsit toutes les sortes	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fromage du berger	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fromage des vigneron	< 0,01 g Lactose / 100g
Emmi Fromage des vigneron délice	< 0,01 g Lactose / 100g

Yogourt/yoghourt drink **La teneur en lactose (1,9 - 5,0g Lactose / 100g)**

Emmi Aloe Vera yoghourt	env. 3,5g Lactose / 100g
Emmi Bifidus yoghourt diff. sortes	env. 3,3g Lactose / 100g
Emmi yoghourt 0,1% diff. sortes	env. 5,0g Lactose / 100g
Emmi Drink Bifidus versch. Sorten	env. 3,0g Lactose / 100 ml
Emmi Bifidus Drink light	env. 3,5g Lactose / 100 ml
Emmi Müesli diff. sortes	env. 4,0g Lactose / 100g
Emmi yoghourt à la crème diff. sortes	env. 3,0g Lactose / 100g
Emmi Swiss Müesli baies et classic	env. 2,0g Lactose / 100g
Emmi yoghourt de lait entier nature	env. 4,0g Lactose / 100g
Emmi lait entier diff. sortes	env. 3,4g Lactose / 100g
Emmi Mix it yoghourt diff. sortes	env. 3,1g Lactose / 100g
Yogi Drink	env. 3,5g Lactose / 100g
Toni yoghourt140g	env. 2.8g Lactose / 100g
Toni Jogurt yoghourt 180g	env. 3.0g Lactose / 100g
Emmi Yogurt Milk Classic 750 ml	env. 3.9g Lactose / 100g
Emmi Yogurt Milk Miel750 ml	env. 3.4g Lactose / 100g
Emmi Yogurt Milk Fraise 750 ml	env. 2.9g Lactose / 100g

Lait **La teneur en lactose (4,6 – 4,9g Lactose / 100g)**

Emmi lait écrémé UHT	env. 4,7g Lactose / 100g
Emmi lait Drink UHT / PAST	env. 4,6 – 4,7g Lactose / 100g
Emmi lait demi-écrémé avec calcium et vitamines	env. 4,9g Lactose / 100g
Emmi lait UHT / PAST	env. 4,6 – 4,7g Lactose / 100g

Boissons lactées **La teneur en lactose (2,4 – 4,9g Lactose / 100g)**

Emmi Babeurre Banane	env. 4,5g Lactose / 100g
Emmi Cappuccino	env. 4,5g Lactose / 100g
Emmi Babeurre Fraise	env. 4,5g Lactose / 100g
Emmi Babeurre Framboise	env. 4,5g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Cappuccino	env. 3,7g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Caramello	env. 3,7g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Classic Light	env. 3,9g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Espresso	env. 3,6g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Macchiato	env. 3,7g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Intenso	env. 3,5g Lactose / 100g
Emmi CAFFÈ LATTE Zero	<0.1g Lactose / 100g
Emmi CHOCO LATTE Original	env. 4,0g Lactose / 100g
Emmi Comella	env. 4,6g Lactose / 100g
Emmi Energy Milk diff. sortes	env. 4,1 – 4,4g Lactose / 100g
Emmi Micao Choco Drink	env. 3,8g Lactose / 100g

Mozzarella

Emmi Mozzarella en blanc,	env. 0,5g Lactose / 100g
Emmi Mozzarella Dés de mozzarella, Mozzarella râpée	env. 0,5g Lactose / 100g
Emmi Mozzarella en boule, en ranches	env. 1,0g Lactose / 100g
Emmi Perles de Mozzarella, Mozzarelline	env. 1,0g Lactose / 100g
Mozzarella ¼ grasse	env. 1,5g Lactose / 100g

Séré/Blanc Battu La teneur en lactose (2,5 – 3,5g Lactose/ 100g)

Emmi Blanc battu nature	env. 3,5g Lactose / 100g
Emmi Blanc battu diff. sortes	env. 3,5g Lactose / 100g
Emmi séré demi-gras	env. 3,4g Lactose / 100g
Emmi séré maigre nature	enc. 3,5g Lactose / 100g
Emmi Petit Emmi diff. sortes	env. 2,5g Lactose / 100g
Emmi séré à la crème vanille	env. 2,7g Lactose / 100g
Emmi séré à la crème diff. sortes	env. 2,3g Lactose / 100g
Emmi séré à la crème nature	env. 3,3g Lactose / 100g

Crème/crème à café/QimiQ La teneur en lactose (3,0 - 3,7g Lactose / 100g)

Emmi crème fraîche 15% PAST	env. 3,0g Lactose / 100g
Emmi demi-crème 25% PAST / UHT	env. 3,3g – 3,7g Lactose / 100g
Emmi crème à café 15% UHT	env. 3,8g Lactose / 100g
Emmi QimiQ	env. 3,7g Lactose
Emmi crème à sucres UHT 25%	env. 3,3 - 3,7g Lactose / 100g
Emmi crème entière 35% PAST / UHT	env. 3,1g Lactose / 100g

Spécialités/produits à base de lait acidulé La teneur en lactose (2,7 – 4,3g Lactose/ 100g)

Emmi Aktifit nature	env. 2,7g Lactose / 100 ml
Emmi Aktifit fraise e Multifruit	env. 2,7g Lactose / 100ml
Emmi Aktifit pomme-poire e pêche	env. 4,3g Lactose / 100ml
Emmi Benecol fraise e orange	env. 3,5g Lactose / 100g
Emmi lait acidulé	env. 4,0g Lactose / 100g

Aliments spéciaux

Emmi Boisson lactée, délactosée	<0,1g Lactose / 100ml
---------------------------------	-----------------------

Fromage à pâte molle

Emmi Bio-Formagella	env. 0,1g Lactose / 100g
Emmi Chèvre	env. 0,1g Lactose / 100g
Emmi Couronne	env. 0,1g Lactose / 100g
Emmi Feta	env. 0,1g Lactose / 100g
Emmi Formagella	env. 0,1g Lactose / 100g
Emmi Rahm Formagella	env. 0,1g Lactose / 100g

Attention aux indications ci-dessus relatives à la teneur en lactose: la teneur naturelle en lactose du produit est variable. C'est pourquoi, il n'est pas possible de donner des indications globales et définitives sur les teneurs en lactose. La liste est régulièrement mise à jour; Emmi décline toute responsabilité en cas d'éventuelles lacunes ou inexactitudes. Les informations mentionnées sur les emballages sont contractuelles. La teneur en lactose d'un produit certifié «sans lactose» est inférieure à 0,1 g/100