



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma feuille de route pour choisir une whey mieux tolérée

Utilisez cette checklist avant d'acheter ou de tester une whey sans lactose. Elle vous aide à distinguer le lactose, les protéines de lait et les autres ingrédients pouvant affecter votre digestion.

Au sommaire

- 1 Avant de choisir le produit
- 2 Quel type de protéine envisager ?
- 3 Tester une whey sans lactose sans brouiller les pistes
- 4 Les repères à garder en tête

! Premier point à vérifier

« Sans lactose » ne signifie pas « sans protéines de lait ». En cas d'allergie connue ou suspectée aux protéines de lait de vache, la whey peut rester inadaptée : demandez un avis médical avant d'en consommer.

Avant de choisir le produit

- ☐ **Je distingue intolérance au lactose et allergie aux protéines de lait**
La première concerne la digestion d'un sucre ; la seconde implique les protéines du lait.
- ☐ **Je vérifie la quantité réelle de lactose**
Je consulte le tableau nutritionnel, l'étiquette ou la fiche technique plutôt que de me fier uniquement à la promesse commerciale.
- ☐ **Je regarde le type de whey**
L'isolat est généralement plus fortement filtré et contient souvent moins de lactose que la whey concentrée.
- ☐ **Je ne conclus pas qu'une whey native est automatiquement sans lactose**
Le terme décrit surtout l'origine et le procédé de fabrication ; la recette et la filtration restent déterminantes.
- ☐ **Je lis toute la liste des ingrédients**
Édulcorants, polyols, épaississants et arômes peuvent aussi contribuer aux ballonnements ou à l'inconfort.

LA FILTRATION ET LA RÉDUCTION ENZYMATIQUE DU LACTOSE DANS LA WHEY

Un procédé maîtrisé pour une **whey sans lactose**, riche en protéines

1 LACTOSÉRUM ISSU DU LAIT



Le **lactosérum** est le liquide naturellement présent dans le lait après la coagulation.

- Contient de l'eau
- Contient du lactose (un sucre naturel du lait)
- Contient des protéines de lactosérum

2 FILTRATION POUSSÉE



La filtration poussée (ultrafiltration et microfiltration) permet de séparer et de concentrer les composants.

- ✓ L'eau et une partie du lactose traversent les membranes et sont éliminés.
- ✓ Les protéines de lactosérum sont retenues et concentrées.

3 TRAITEMENT ENZYMATIQUE



Une enzyme spécifique, la **lactase**, est ajoutée pour hydrolyser le lactose.

- Lactose (disaccharide) → Glucose + Galactose (sucres simples)
- ✓ Le lactose est décomposé en sucres simples.
 - ✓ Ces sucres sont ensuite éliminés lors des étapes de filtration et de purification.

4 WHEY SANS LACTOSE



LACTOSE FORTEMENT RÉDUIT
PROTÉINES DE LACTOSÉRUM CONSERVÉES

- ↓ Teneur en lactose fortement réduite (< 0,1 g / 100 g)
- ✓ Protéines de lactosérum conservées et de haute qualité



À RETENIR



La **whey sans lactose** reste une **protéine d'origine laitière**.



Elle conserve tous les bénéfices nutritionnels des protéines de lactosérum.



Mieux tolérée pour les personnes sensibles au lactose.

Ce procédé allie filtration poussée et traitement enzymatique pour offrir une whey de haute qualité, sans lactose, tout en préservant l'intégrité nutritionnelle des protéines.

SCHÉMA La filtration et, selon les produits, le traitement enzymatique peuvent réduire fortement la quantité de lactose, sans supprimer nécessairement les protéines du lait.

Quel type de protéine envisager ?

Option	Repère pour la digestion	Point de vigilance
Whey concentrée	Elle conserve davantage de composants du lait et peut contenir plus de lactose.	La composition varie selon la recette : vérifier l'étiquette.
Isolat de whey	Il est plus fortement filtré et contient généralement moins de lactose.	La teneur résiduelle n'est pas automatique : consulter les données du produit.
Hydrolysats	Les protéines sont partiellement fragmentées lors du procédé de fabrication.	Cela ne garantit pas l'absence de lactose ni une tolérance parfaite.
Protéine végétale	Elle constitue une alternative sans protéines de lait.	Elle doit être choisie selon l'alimentation, la composition et la tolérance individuelle.

Tester une whey sans lactose sans brouiller les pistes



1 Commencer par une petite portion

Testez progressivement, par exemple avec une demi-dose, plutôt que de commencer directement par une portion complète.

2 Choisir une composition simple

Limitez le nombre d'ingrédients lorsque c'est possible afin de mieux repérer ce qui pourrait provoquer un inconfort.

3 Observer votre réaction

Notez les quantités consommées, les autres aliments pris au même moment et les éventuels symptômes digestifs.

4 Modifier un seul élément à la fois

Évitez de changer simultanément de protéine, de dose et de préparation : cela rendrait la cause difficile à identifier.

5 Arrêter les essais répétitifs si les troubles persistent

Des symptômes récurrents, importants ou inhabituels justifient un avis médical plutôt qu'une succession de tests de poudres.

Les repères à garder en tête

Une whey sans lactose peut réduire les troubles liés au lactose, mais elle ne garantit pas une digestion parfaite.

Le lactose n'est pas le seul ingrédient susceptible de provoquer des ballonnements.

La quantité consommée, le contenu du repas, la recette et la sensibilité individuelle influencent la tolérance.

La seule mention « sans lactose » ne suffit pas à évaluer l'adéquation d'une protéine.

i À noter dans votre journal de tolérance

Produit et type de whey, quantité testée, moment de la prise, composition du repas, ingrédients particuliers et réaction digestive observée. Ces éléments facilitent une discussion précise avec un professionnel de santé si nécessaire.

Ce document fournit des repères généraux et ne remplace pas un avis médical, notamment en cas d'allergie aux protéines de lait ou de symptômes digestifs persistants.