

Intolérant au lactose, pas au plaisir.

Un Belge sur dix intolérant au lactose : *Lactose.help leur offre enfin une vraie réponse.*

Il y a une dizaine d'années, Gauthier de Valensart apprend qu'il est intolérant au lactose. L'ingénieur cherche des réponses claires. Il ne trouve que des listes d'ingrédients déroutantes, des conseils contradictoires, et une règle implicite : en cas de doute, évite. Résultat ? Des restrictions inutiles, des dépenses excessives en produits spécialisés et compléments alimentaires, et un rapport à la nourriture alourdi par l'anxiété. En collaboration avec son ami Olivier Dubois, lui aussi entrepreneur, ils créent Lactose.help, un écosystème pensé pour les intolérants au lactose.

« L'intolérance au lactose ne consiste pas à éliminer des groupes alimentaires entiers, mais à comprendre ses propres limites. Ce qui manque aux gens, ce sont des connaissances fiables et des conseils pratiques dans lesquels ils peuvent avoir confiance. »

GAUTHIER DE VALENSART, COFONDATEUR DE LACTOSE.HELP

C'est comme cela que naît Lactose.help : une solution complète qui combine un livre pratique, une application mobile de scan et des ressources en ligne.

Le livre, c'est celui que Gauthier aurait aimé avoir à l'époque où il découvre son intolérance. *Mieux vivre avec l'intolérance au lactose*, dont les parties médicales ont été validées par des diététiciennes agréées, montre que de nombreux aliments couramment évités, dont une large proportion de fromages, peuvent être consommés sans symptômes, s'ils sont choisis avec attention.

L'application Lactose.help prolonge cette approche au quotidien : un simple scan de code-barre suffit pour connaître en quelques secondes la concentration maximale en lactose d'un produit et savoir s'il peut être consommé en toute sécurité.

Ce sont plus de 10 % des Belges qui sont concernés par l'intolérance au lactose. L'objectif de Lactose.help : leur offrir l'opportunité de ne plus devoir choisir entre santé et plaisir de manger.

« Il ne s'agit pas de créer une énième application. Il s'agit d'aider les gens à passer de la peur à la compréhension, et à l'autonomie. »

OLIVIER DUBOIS, FONDATEUR DE THE AI APP FACTORY

L'application Lactose.help est disponible pour Android et iOS. Le livre *Mieux vivre avec son intolérance au lactose* est disponible sur Amazon en éditions papier et Kindle.

Pour découvrir Lactose.help :

[Application](#) [Livre](#) [Blog](#) [Instagram](#)

À propos de Signal to Noise

Signal To Noise transforme les idées en produits. Basée à Louvain-la-Neuve, l'équipe cumule plus de 20 ans d'expertise en électronique, énergie, cybersécurité et HealthTech.

À propos de The AI App Factory

Studio d'innovation basé à Luxembourg, The AI App Factory accompagne entrepreneurs et experts métier dans la conception de solutions digitales intégrant l'intelligence artificielle, de l'idéation au lancement commercial.

CONTACT PRESSE Gauthier de Valensart et Olivier Dubois : hello@lactose.help · +352 661 854 014

Comprendre. Choisir.

Le guide pratique pour comprendre, réintroduire et apprécier à nouveau les produits laitiers.

Mieux vivre avec son intolérance au lactose.

Par Gauthier de Valensart

Vous aimez les produits laitiers, mais votre corps ne les supporte plus ? Ballonnements, flatulences, diarrhée, fatigue digestive : l'intolérance au lactose complique tout, jusqu'aux plus simples plaisirs du quotidien.

Gauthier a vécu exactement la même spirale : des années de symptômes, un diagnostic flou, puis la découverte d'un déficit en lactase et une montagne d'idées reçues. Pendant dix ans, il étudie en profondeur le sujet pour enfin transformer cette expérience en un guide fiable. Ce guide est né d'un constat simple : la plupart des intolérants au lactose manquent d'informations fiables pour manger sereinement. Ici, rien de vague. Uniquement des conseils concrets, testés et reproductibles.

Vous allez apprendre à :

- Vraiment comprendre ce qui se passe dans votre corps
- Identifier les aliments à risque, et ceux qui ne poseront jamais problème
- Déterminer votre seuil de tolérance personnel en quelques jours
- Utiliser la lactase intelligemment, sans échec ni surdosage
- Consommer sereinement jusqu'à 76 % des fromages AOP de l'Union européenne
- Fabriquer vos propres produits sans lactose, à petit prix

Ce livre s'adresse à tous les intolérants au lactose et à leur famille, diagnostiqués ou simplement en recherche de réponses, qui veulent enfin reprendre le contrôle de leur alimentation. Les parties médicales ont été validées par des diététiciennes agréées.

DISPONIBILITÉ

Disponible dès maintenant en français, et à partir d'octobre en anglais. Édition papier et Kindle, sur Amazon.

Mieux vivre avec son intolérance au lactose : le guide pratique pour comprendre, réintroduire et savourer les produits laitiers.

lactose.help/book

[Commander le livre](#)

Scanner. Décider.

L'application qui transforme un simple scan de code-barre en décision alimentaire éclairée.

Votre liberté alimentaire, simplifiée.

L'application est le prolongement concret de la méthodologie du livre : elle transpose au quotidien, en quelques secondes de scan, ce que Gauthier a mis dix ans à développer. Elle détecte aussi le lactose caché dans des aliments qui ne contiennent pas de produits laitiers, car l'industrie agroalimentaire l'utilise aujourd'hui couramment comme additif.

Simple. Rapide. Fiable.**01****Scanner**

Pointez la caméra vers le code-barre de n'importe quel produit.

02**Analyser**

Le scanner renvoie instantanément un code couleur avec explications, basé sur la concentration en lactose du produit.

03**Décider**

Obtenez une note immédiate pour acheter et consommer en toute confiance.

Le Lacto-Score

Chaque produit scanné reçoit une note de A à E selon sa concentration en lactose et le risque de symptômes.

A

SÛR

B

GÉNÉRALEMENT SÛR

C

MODÉRÉ

D

PRUDENCE

E

RISQUE ÉLEVÉ

Pourquoi le Lacto-Score est différent

- Une méthodologie propriétaire calcule la note, pas une simple détection de la présence d'un ingrédient laitier comme le font la plupart des applications du marché.
- Ce n'est pas une IA qui devine, comme le ferait un ChatGPT. Un algorithme précis, appuyé par des fonctions d'IA, calcule le taux maximum de lactose réellement présent dans l'aliment.

Les formules

GRATUIT

0 €

3 scans de code-barre par jour.
Produit absent de la base de données ? Une photo de la liste d'ingrédients et du tableau nutritionnel suffit pour obtenir un Lacto-Score, en aidant à enrichir la base pour tous.

STANDARD

3,99 €/mois

Scans de code-barre illimités, partage familial jusqu'à 5 membres, et un historique de scans étendu.

PREMIUM

9,99 €/mois

Tous les avantages Standard, plus l'analyse des produits sans code-barre.

Partage familial

À partir de la formule Standard, jusqu'à 5 membres de la famille profitent des mêmes avantages : scans illimités et accès complet au Lacto-Score, sans coût additionnel.

DISPONIBILITÉ

Application disponible sur l'App Store (iOS) et Google Play (Android).

lactose.help

[App Store](#)

[Google Play](#)

Ce qu'on en dit

★★★★★

Solution simple pour combattre l'intolérance au lactose

Commenté en Belgique le 24 juin 2026 · Format Broché · **Achat vérifié**

« Incroyable, l'auteur raconte de son parcours du combattant et de manière très vivante sa recherche, de sa maladie invisible et surtout il développe des solutions simples pour y parvenir. Bravo bravo à lire et partager. »

AVIS AMAZON

★★★★★

Une libération !

Avis laissé en France le 14 mars 2026 · Format Broché · **Achat vérifié**

« Génial, enfin une vraie aide pour les intolérants ! J'avais besoin de conseils pratiques, et ce livre m'a permis de me rendre compte que je pouvais en réalité manger beaucoup plus de choses que je ne pensais. Les astuces données par l'auteur dédramatisent les étiquettes et permettent de ne plus dépendre du label "sans lactose", mais de pouvoir se rendre compte par soi-même que beaucoup de fromages n'en contiennent pratiquement pas. Une libération ! »

AVIS AMAZON

« Cette app et le bouquin, fabuleux. Ma gastro-entérologue et nutritionniste recommande le livre à beaucoup de patients. »

COMMENTAIRE, RÉSEAUX SOCIAUX

« Nous sommes tellement contents d'avoir trouvé cette application, que ma fille de 11 ans, et c'est elle qui est intolérante, peut utiliser très facilement. C'est même un jeu pour elle, donc moins de frustration de ne pas consommer certains produits qu'elle aimait tant... »

TÉMOIGNAGE REÇU PAR E-MAIL

La croissance en chiffres

L'application est disponible sur les stores depuis janvier 2026. En quelques mois, la communauté s'est construite mois après mois, sans grand coup de communication : uniquement par le bouche-à-oreille des intolérants entre eux. Insta : [@lactose.help](https://www.instagram.com/lactose.help)

01
150

utilisateurs début avril 2026

02
500

utilisateurs fin mai 2026

03
700+

utilisateurs fin juin 2026

L'intolérance au lactose en quelques repères

68 %

de la population mondiale présente une malabsorption du lactose à l'âge adulte (NIH, NIDDK). La prévalence varie fortement selon l'origine géographique : plus faible en Europe du Nord, très élevée en Asie et en Afrique.

10 %

des Belges seraient concernés par une intolérance au lactose symptomatique.

×4 à ×6

le prix de certains produits "sans lactose" par rapport à l'équivalent classique, alors même que leur composition d'origine ne contient parfois qu'une quantité infime de lactose.

Combien de lactose peut-on consommer ?

Selon l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), la majorité des intolérants au lactose peut consommer entre 6 et 12 g de lactose par jour sans symptôme. Les personnes les plus sensibles se situent plutôt autour de 3 g par jour, une zone sûre communément admise étant de limiter la prise à 1 g de lactose par repas. Un comté, par exemple, ne contient, dans la plupart des produits, que 0,5 g de lactose pour 100 g : un intolérant peut donc en consommer jusqu'à 200 g en un seul repas, sans aucun problème.

Contrairement à une idée reçue, l'intolérance au lactose ne signifie pas devoir éliminer tous les produits laitiers. 76 % des fromages d'appellation d'origine contrôlée de l'Union européenne n'en contiennent naturellement presque plus (0,5 g/100 g ou moins) et le beurre en contient peu. La plupart des intolérants ont aussi un seuil de tolérance individuel, au-delà duquel les symptômes apparaissent : le connaître change tout au quotidien.

Votre liberté alimentaire, simplifiée.