CDHF.ca

Foire aux questions sur l'intolérance au lactose

Quels sont les types d'intolérance au lactose?

Une insuffisance en lactase est un spectre : elle peut être primaire, secondaire ou congénitale et certaines personnes présentent une insuffisance plus grave que d'autres.

Primaire

Trouble transmis génétiquement où le parent transmet une mutation génétique à son enfant.

Secondaire

Lésions à la paroi de l'intestin grêle pouvant causer une insuffisance en lactase.

Congénitale

Maladie héréditaire très rare qui se caractérise dès la naissance par une incapacité à produire de la lactase.

L'intolérance au lactose est-elle transmise génétiquement?

Oui. L'insuffisance primaire en lactase et l'insuffisance congénitale en lactase sont toutes les deux transmises génétiquement. L'insuffisance primaire en lactase est un trouble transmis génétiquement impliquant la transmission d'une mutation génétique d'un parent à l'enfant.

L'intolérance au lactose peut-elle apparaître et disparaître?

L'intolérance au lactose ne disparaîtra jamais complètement chez les personnes qui y sont prédisposées génétiquement, mais il est possible de gérer les symptômes.

L'intolérance au lactose est-elle une allergie?

L'intolérance au lactose n'est PAS une allergie. Les intolérances alimentaires n'impliquent pas le système immunitaire, mais se produisent lorsqu'une personne ne possède pas l'enzyme de la lactase.

Est-il possible d'être atteint.e de maladie cœliaque et d'intolérance au lactose?

C'est possible. 25 % des patients ayant été cliniquement identifiés comme intolérants au lactose sont aussi atteints de la maladie cœliaque.

Peut-on devenir soudainement intolérant.e au lactose?

Ce trouble se manifeste souvent tôt dans la vie, mais il n'est pas rare qu'il se développe plus tard. En vieillissant (à partir de l'âge de 2 ans), le corps produit généralement de moins en moins de lactase. À l'âge adulte, jusqu'à 70 % des personnes ne produisent plus assez de lactase pour digérer adéquatement le lactose que contient le lait, engendrant des symptômes lorsqu'elles en consomment.

Peut-on établir soi-même un diagnostic d'intolérance au lactose?

Non. Seuls les professionnels de la santé peuvent évaluer si une personne est intolérante au lactose ou non. Ces derniers peuvent également vous orienter dans la bonne direction pour que vous ne souffriez pas de carences ou que vous n'obteniez pas de mauvaises informations.

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention à caractère éducatif sans restriction de La vache qui rit.