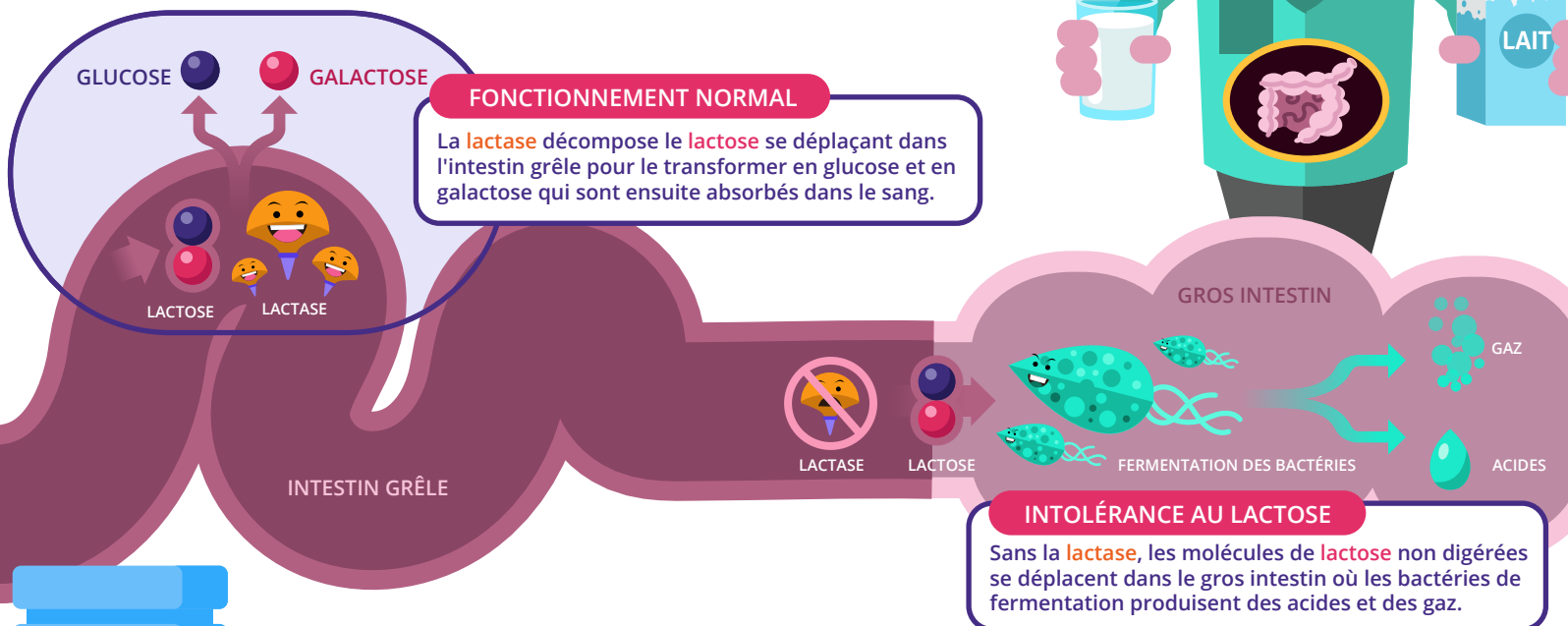


# Comprendre L'intolérance au lactose

## Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

L'intolérance au lactose est une **capacité réduite à digérer le lactose, un sucre que l'on retrouve dans le lait et d'autres produits laitiers**. Cette intolérance survient quand votre organisme ne produit pas assez de **lactase**, une enzyme qui décompose le **lactose**, entraînant des symptômes indésirables, comme des crampes d'estomac, de la diarrhée, des flatulences, des ballonnements et des nausées.



## Comment traiter l'intolérance au lactose?

- 1 Prendre des **enzymes de la lactase avant de consommer** des aliments contenant des produits laitiers pourrait empêcher les symptômes de l'intolérance au lactose.
- 2 Réduire la quantité de **lactose de votre régime alimentaire** :
  - a) en évitant ou en diminuant votre consommation de produits laitiers.
  - b) en évitant ou en diminuant votre consommation de produits laitiers.

