



Nom: _____

Intolérance au lactose

Exercice 1

Que sais-tu de l'intolérance au lactose? En deux ou trois phrases, écris ce que tu comprends de l'intolérance au lactose.





Exercice 2

Regarde la vidéo sur l'intolérance au lactose.

Note ce que tu as retenu de la vidéo sous forme de mots clés.

Lien vers la vidéo

<https://www.swissmilk.ch/fr/nutrition/intolerances/intolerance-au-lactose/>

Exercice 3

Partage tes réflexions avec un ou une camarade en t'aidant de ce que tu as noté.



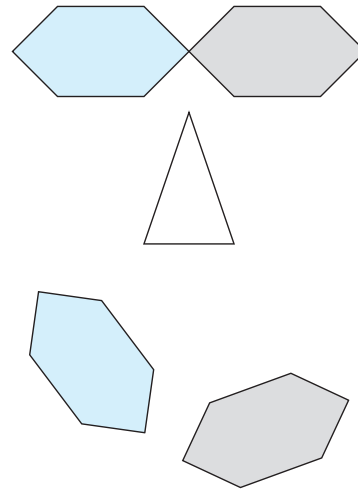
Nom: _____

Intolérance au lactose

Exercice 4

Regarde la vidéo une deuxième fois. Complète le schéma avec les mots suivants:

- Lactose
- Enzyme lactase
- Glucose
- Galactose



Exercice 5

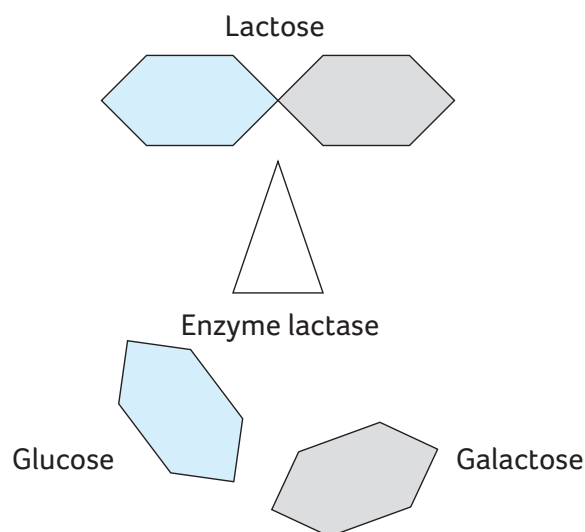
Que se passe-t-il dans l'intestin en cas d'intolérance au lactose? Explique-le avec tes mots. Dessine un schéma. Tu peux visionner une nouvelle fois la vidéo si nécessaire.



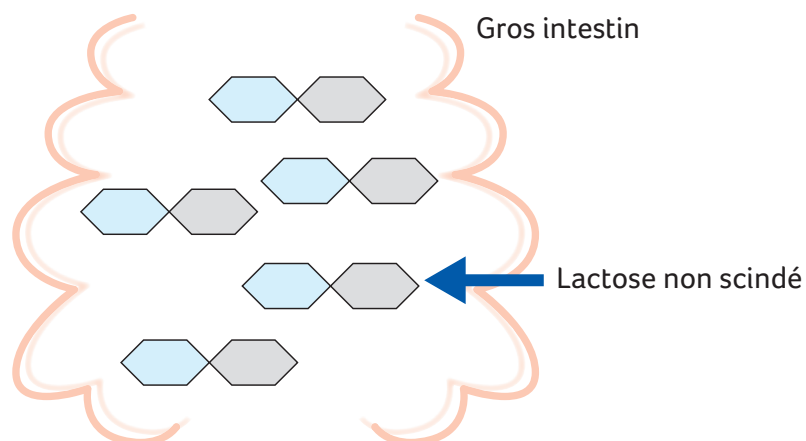
Solution

Intolérance au lactose

Exercice 4



Exercice 5



Explication:

Les personnes intolérantes au lactose souffrent de troubles digestifs parce qu'elles ont de la peine à digérer le lactose, c'est-à-dire le sucre présent dans le lait. Normalement, le lactose est scindé en deux dans l'intestin grêle par une enzyme appelée lactase. Il passe ensuite dans le sang pour approvisionner les cellules en énergie. Les personnes intolérantes au lactose ne produisent pas ou pas assez de lactase. Par conséquent, le lactose passe dans le côlon sans avoir été digéré. Les bactéries intestinales transforment alors le lactose en gaz et en acides gras à chaîne courte. Cela provoque un apport d'eau dans le gros intestin et le transit s'accélère, provoquant des symptômes désagréables tels que ballonnements et flatulences, douleurs et crampes abdominales, diarrhées et nausées.