

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES EN FRANÇAIS



[FORUM](#) [CONTACT](#) [ALLERGIES](#) [INTOLÉRANCES](#)

27/05/2023

Bonjour,

Moi, c'est Marine et j'ai 15 ans. Je suis intolérante au lactose. Le lactose c'est une substance qui se trouve dans le lait et il y en a dans beaucoup de plats, surtout en France. J'ai ce problème depuis que j'ai 9 ans. Je m'en souviens bien parce que je vomissais mon petit déjeuner quand je buvais du lait. J'ai changé mon alimentation pour ne pas avoir de problème, et maintenant je ne peux pas manger de produits laitiers. Je ne peux pas manger de fromage, de yaourt, de glace, certaines pâtisseries, des lasagnes...etc. Je ne peux pas boire de lait, ni de milkshake. Qu'est-ce que je peux manger ? Parfois je remplace le lait normal par du lait sans lactose. J'achète des desserts et des pizzas sans lactose, mais c'est plus cher. Pour remplacer les glaces je peux prendre des granités en été mais c'est moins bon. Le plus gros problème c'est quand je sors avec mes copains, il faut faire très attention quand on va au resto, et parfois je ne peux rien manger parce qu'il y a du lactose partout, comme dans les pizzerias ☺. Mais ça pourrait être pire.

Questions :

Depuis combien de temps Marine est intolérante au lactose ?

- Depuis 9 ans Depuis 6 ans Depuis 15 ans

Dans le texte, qu'est-ce que Marine ne peut pas manger ?

- Des plats sans lactose. Des plats contenant du lactose Des granités

Qu'est-ce qu'elle peut manger ?

Quel est le moment le plus difficile pour Marine ?