



Agence  
Science·Presse

Rejoignez-vous à la plus grande  
communauté francophone  
de blogues scientifiques!

## Fiche pédagogique

# Les probiotiques



Les bactéries *Bifidobacterium*, à gauche, et *Lactobacillus*, ci-dessus. Source : Wikipédia

### Niveau visé

Secondaire – 2<sup>e</sup> cycle

### Disciplines

Science et technologie

### Domaines généraux de formation

Santé et bien-être

### Sujet

Nutrition

### Mise en contexte

Depuis quelque temps, les médias présentent dans leurs reportages des microorganismes qui nuisent à notre santé (ex : *H1N1*, *Clostridium difficile*, *virus du Nil*, etc.). Cependant, certains microorganismes sont bénéfiques pour notre santé. Ceux-ci, communément appelés « bonnes bactéries », sont trop souvent laissés pour compte. Heureusement, depuis quelques mois, ces bactéries sont ajoutées à des produits alimentaires consommés couramment et leurs concepteurs en font grandement la promotion à travers des publicités télévisuelles.

Aujourd'hui, plusieurs savent donc que des probiotiques se retrouvent dans des aliments tels que le yogourt et qu'ils exercent un effet potentiellement bénéfique sur la santé. Mais savent-ils de quelle façon ces bactéries agissent sur notre système? C'est ce que les activités suivantes nous permettront de découvrir.

# Fiche pédagogique

## Les probiotiques

### Objectifs pédagogiques

À la fin des activités, l'élève sera capable de :

- savoir ce que sont les probiotiques et de quelles façons ils agissent sur la santé;
- expliquer ce que sont les prébiotiques;
- découvrir une variété de probiotiques disponibles sur le marché;
- donner son opinion sur les produits contenant des probiotiques.

Quelques liens avec le programme de formation de l'école québécoise :

[www.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/index.asp](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/index.asp)

### Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

Applications technologiques et scientifiques

Compétence : Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et en technologie

Composante : S'approprier des éléments du langage courant liés à la science et à la technologie

L'univers vivant : Systèmes – Fonction de nutrition

Système digestif

- Prévention des maladies par les technologies agroalimentaires

### Domaines généraux de formation

*Santé et bien-être*

Axe de développement : Conscience des conséquences de ses choix personnels pour sa santé et son bien-être

### Compétences transversales

Ordre intellectuel

- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique

Ordre méthodologique

- Se donner des méthodes de travail efficaces
- Exploiter les technologies de l'information et de la communication

Ordre personnel et social

- Coopérer

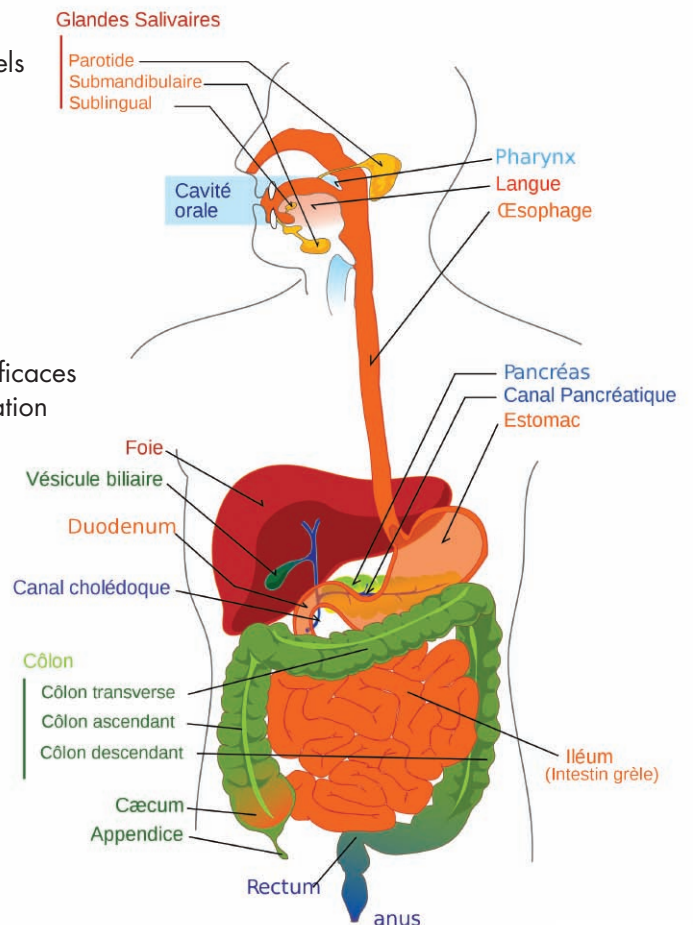
Ordre de la communication

- Communiquer de façon appropriée

### Matériel nécessaire

Accès à Internet

Facultatif : logiciel Inspiration

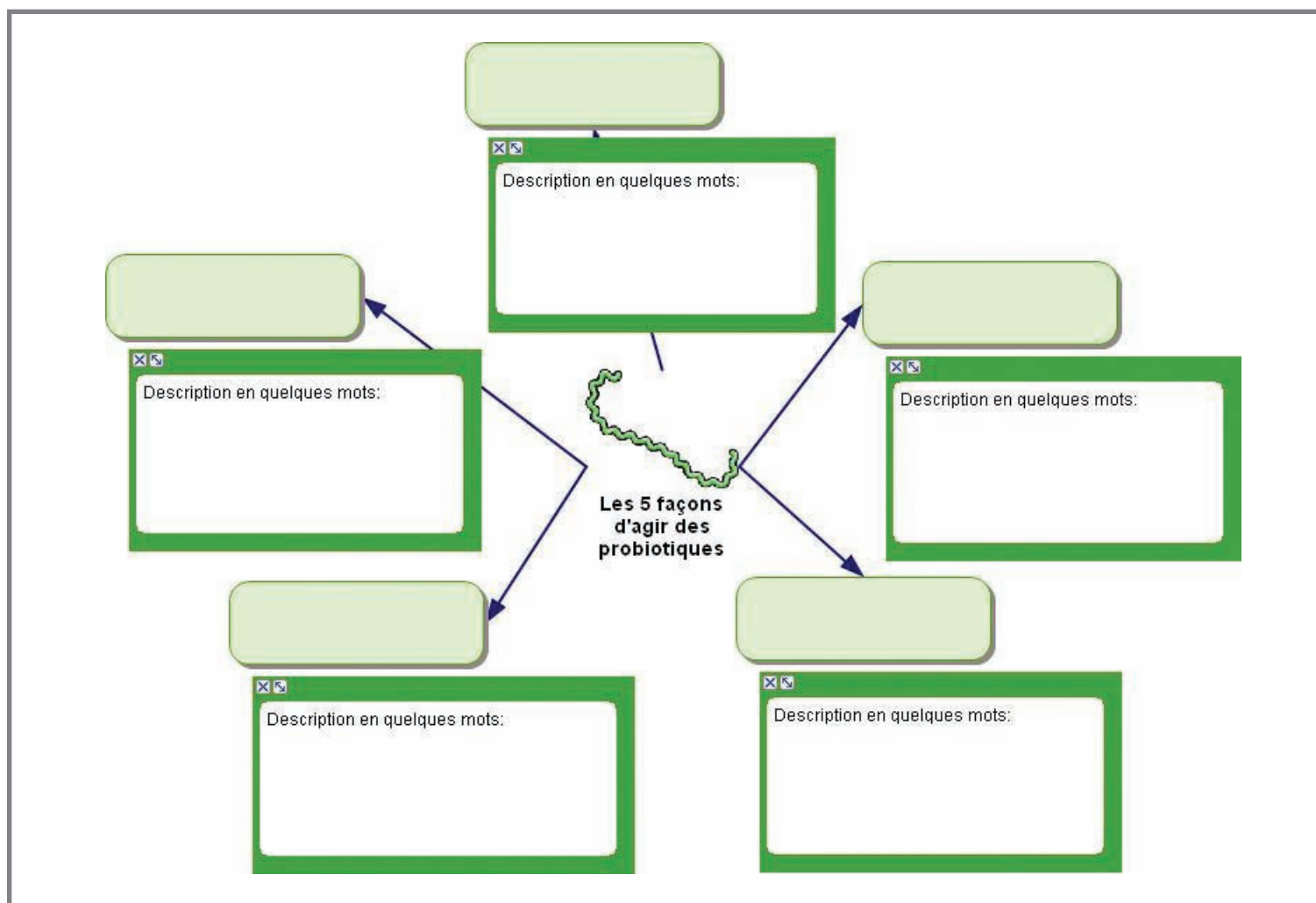


# Fiche pédagogique

## Les probiotiques

### ACTIVITÉ 1 : Que sont les probiotiques?

Cette première activité permettra aux élèves de comprendre ce que sont les probiotiques et leurs utilités.



Dans un premier temps, demandez aux élèves ce qu'ils connaissent des probiotiques. Faites un retour sur le fonctionnement du système digestif. Demandez aux élèves s'ils se souviennent ce qui se passe lorsque les aliments ingérés sont rendus dans le gros intestin. Expliquez-leur que cet organe contient des milliards de bactéries, certaines étant bénéfiques pour la digestion et d'autres plutôt mauvaises. C'est à ce niveau que les probiotiques agissent sur notre santé.

Maintenant, demandez aux élèves de trouver de quelles façons les probiotiques agissent pour améliorer la santé humaine. Indiquez-leur de consulter l'article [Probiotique et prébiotique... mais qu'est-ce que c'est?](#) de l'Agence Science-Pressé afin de compléter le schéma ci-dessus.

Enfin, demandez aux élèves d'indiquer de quelle façon les probiotiques doivent être consommés pour exercer un effet potentiellement bénéfique sur la santé. Peuvent-ils expliquer ce que sont les prébiotiques?

# Fiche pédagogique

## Les probiotiques

### ACTIVITÉ 2 : Les différentes sortes de probiotiques

Cette activité permettra aux élèves de découvrir les différentes sortes de probiotiques grâce à une recherche sur les produits contenant ces bactéries.

The diagram is titled "Variété de probiotiques" and features a magnifying glass icon over a scroll. Below the title, there are seven rows, each representing a product. Each row consists of a product name in a white box with a blue vertical bar on the left, a blue arrow labeled "Contient" pointing to the right, and an empty rounded rectangular box for student input.

Produit	Contient	Informations à compléter
Activia	Contient	
DanActive	Contient	
Yoptimal	Contient	
Biobest	Contient	
Yogourt Liberté	Contient	
Jus Oasis	Contient	
Capsule BioK+	Contient	

Dans un premier temps, les élèves doivent se placer en équipe de deux ou trois. Ensuite, ils doivent prendre connaissance du schéma suivant et rechercher, à l'aide des liens de la section « Pour en savoir plus », les informations nécessaires pour le compléter.

Après que les élèves aient complété leurs recherches, invitez-les à discuter de la diversité des produits contenant des probiotiques qui sont offerts sur le marché.

Selon eux, quel est le meilleur produit?

# Fiche pédagogique

# Les probiotiques

## Pour en savoir plus

### **Probiotique et prébiotique... mais qu'est-ce que c'est?**

[www.sciencepresse.qc.ca/blogue/2010/04/21/probiotique-prebiotique](http://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/2010/04/21/probiotique-prebiotique)

Article du 21 avril 2010 de l'Agence Science-Presses.

### **Probiotiques**

[www.passeportsante.net/fr/solutions/plantessupplements/fiche.aspx?doc=probiotiques\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/solutions/plantessupplements/fiche.aspx?doc=probiotiques_ps)

Fiche de PasseportSanté.net qui présente en détails ce que sont les probiotiques.

### **Les probiotiques attaquent!**

[www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/probiotiques/probiotiques.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/probiotiques/probiotiques.htm)

Docier de Doctissimo contenant de nombreux articles sur les effets des probiotiques.

### **Les probiotiques**

[www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2\\_6804.shtml](http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_6804.shtml)

Résumé de l'émission L'Épicerie de Radio-Canada sur leur enquête menée à propos des probiotiques.

### **Activia**

[www.activia.ca](http://www.activia.ca)

Site sur le yogourt Activia de Danone qui présente les effets de celui-ci sur la santé.

### **DanActive**

[www.danactive.ca/fr](http://www.danactive.ca/fr)

Site sur le produit DanActive de Danone qui présente les effets de celui-ci sur la santé.

### **Yoptimal**

[www.yoplait.ca/yoptimal/fr/Yoptimal.aspx](http://www.yoplait.ca/yoptimal/fr/Yoptimal.aspx)

Site des produits laitiers Yoplait qui présente les effets de leur yogourt Yoptimal sur la santé.

### **Biobest**

[www.astro.ca/fr/index.php/products/brand/biobest](http://www.astro.ca/fr/index.php/products/brand/biobest)

Site des produits laitiers Astro qui présente les effets de leur yogourt Biobest sur la santé.

### **Système digestif de l'Humain**

[www.paramed-prepa.com/tableauaccueil.php3?num=18](http://www.paramed-prepa.com/tableauaccueil.php3?num=18)

Ce site présente en détail le système digestif. Des schémas accompagnent les textes afin de permettre une meilleure compréhension.

