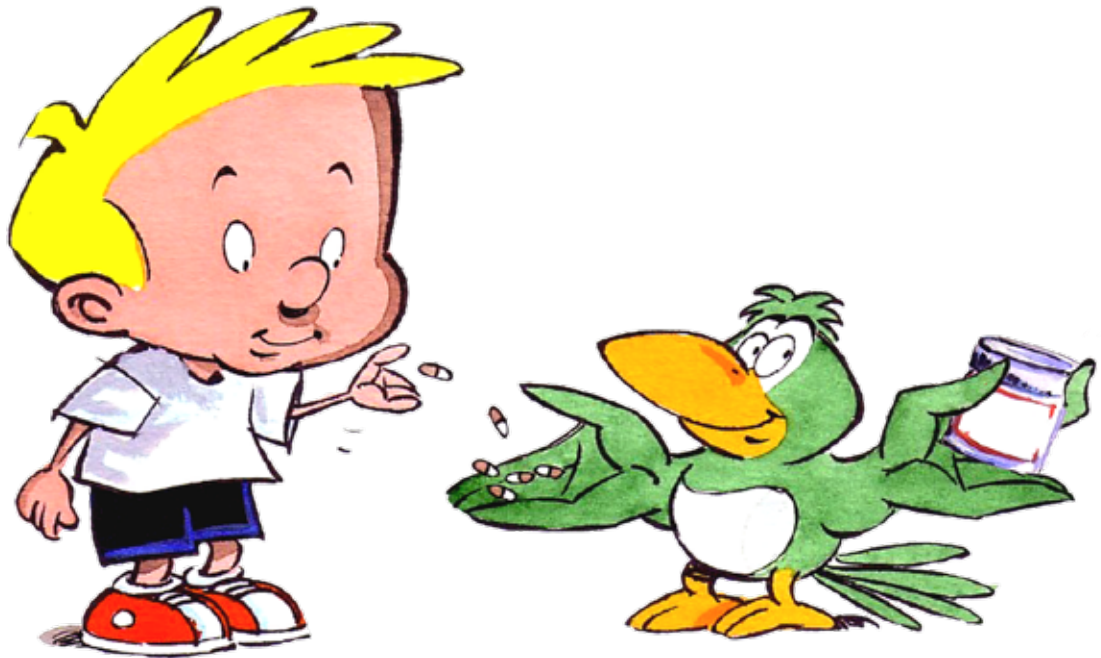


Tout sur les enzymes pancréatiques

Une brochure destinée aux enfants atteints de mucoviscidose





Tout sur les enzymes pancréatiques

est le fruit d'une collaboration entre :

Les diététicien-ne-s des centres muco belges :

UCL Saint-Luc Bruxelles · UZ Brussel · UZ Gent
Centre Muco Liège · Sint-Vincentius Antwerpen
HUB (Hôpital Universitaire des enfants Reine Fabiola
& Hôpital Erasme) · UZ Antwerpen · UZ Leuven

Les diététicien-ne-s des centres de revalidation belges :

Zeepreventorium - Centre Médical et Pédiatrique de Revalidation
Pulderbos – Revalidatiecentrum voor Kinderen en Jongeren

L'Association Muco asbl

Avec les dessins de Gauthier Dosimont

Merci au Fonds Suzanne Vandavelde, géré par
la Fondation Roi Baudouin, pour son soutien.



Tes camarades de classe et ton professeur ont-ils des questions sur les petites gélules ?
Propose-leur ce petit livre qui les aidera à mieux comprendre à quoi sert les enzymes.

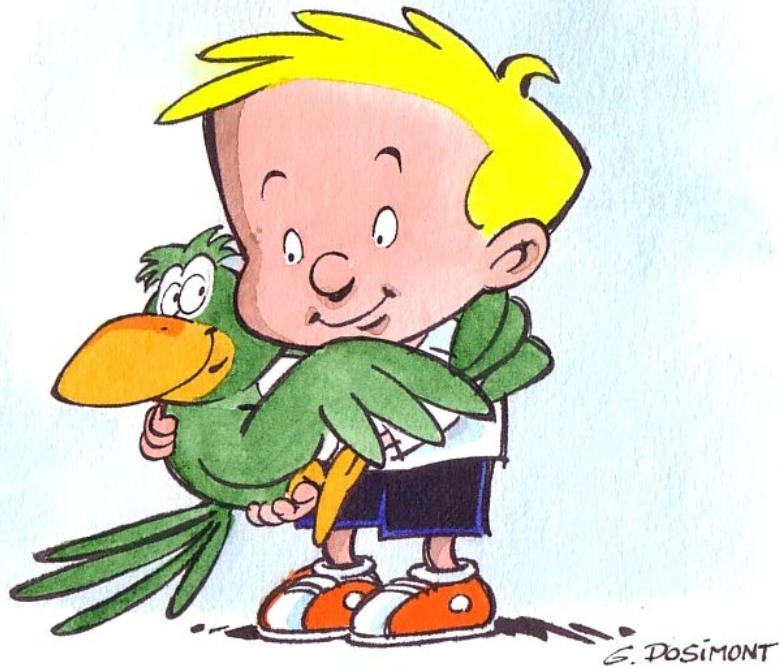
Si ça ne suffit pas, tu peux aussi en parler avec la-le diététicien.ne ou le médecin de ton centre muco. Tu peux aussi contacter l'Association Muco qui pourra envoyer quelqu'un dans ta classe pour donner plus d'informations sur la muco.

Table des matières

pg. 6	1. Pourquoi faut-il manger ?
pg. 8	2. Que se passe-t-il dans ton corps quand tu manges ?
pg. 12	3. Que se passe-t-il dans ton ventre quand tu as la muco ?
pg. 14	4. À quoi servent les enzymes pancréatiques ?
pg. 18	5. Comment prendre les enzymes ?
pg. 18	5.1 Quand prendre tes enzymes ?
pg. 22	5.2 Combien de gélules dois-tu prendre ?
pg. 25	5.3 La pyramide alimentaire
pg. 28	5.4 Connais-tu le test des enzymes ?
pg. 30	5.5 Que se passe-t-il si tu ne prends pas tes enzymes ?
pg. 32	5.6 Quelques conseils pour les enzymes
pg. 34	6. Les nouveaux traitements : quel impact dans ta vie habituelle ?
pg. 36	7. Conclusion

Nous t'invitons à suivre

les aventures de Robin et Peps.



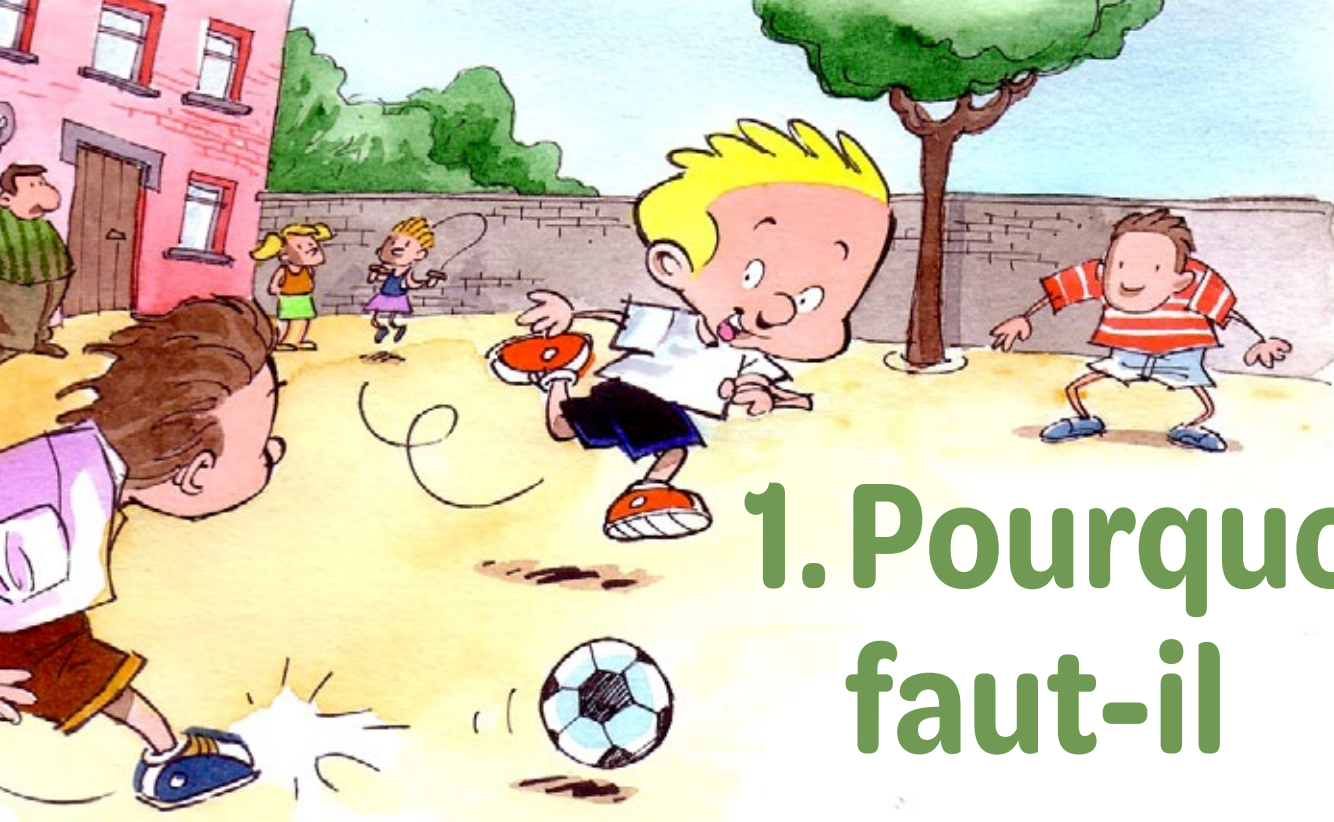
Robin est un petit garçon qui aime dessiner, jouer à des jeux vidéo et au foot ! Peps, son petit perroquet, est son plus fidèle ami. Robin veut devenir grand et fort. Il pense qu'en mangeant bien et suffisamment, cela devrait suffire. Mais ce n'est pas toujours aussi simple, parce que Robin a la mucoviscidose.

La muco est une maladie présente dès la naissance. Quand tu as la muco, le mucus qui se trouve dans ton corps est trop épais. Ce qui a des effets sur tes poumons et/ou ta digestion. Au moment de digérer la nourriture, une série de choses fonctionnent mal. Ton corps ne parvient pas à couper la nourriture en petits morceaux. C'est pourquoi, chaque fois que Robin mange, il doit avaler des gélules d'enzymes.

En compagnie de Robin et de Peps, ce petit livre t'apprendra à mieux comprendre ce qui se déroule différemment pendant la digestion et pourquoi Robin doit prendre des gélules d'enzymes.

Prêt·e à trouver une réponse à toutes ces questions en compagnie de Robin et Peps ?





1. Pourquoi faut-il manger ?

Tout le monde doit manger. On appelle ce que tu manges : les aliments, la nourriture ou l'alimentation.

Manger donne **l'énergie** dont tu as besoin pour jouer, courir, faire du vélo, pour réfléchir, faire des calculs et étudier tes leçons. Et bien sûr, pour grandir et devenir fort-e ! L'énergie t'aide aussi à mieux te battre contre les maladies et les infections.



Les voitures ont besoin d'essence pour avancer; ton corps, lui, a besoin de nourriture pour avoir de l'énergie.

Dans les aliments, on trouve une série de bonnes choses nécessaires pour bien grandir. Ces bonnes choses, ce sont les **nutriments**. Tes parents te disent souvent : « Mange des fruits, c'est plein de vitamines ». Les vitamines font partie des bonnes choses, comme les graisses (lipides), les sucres

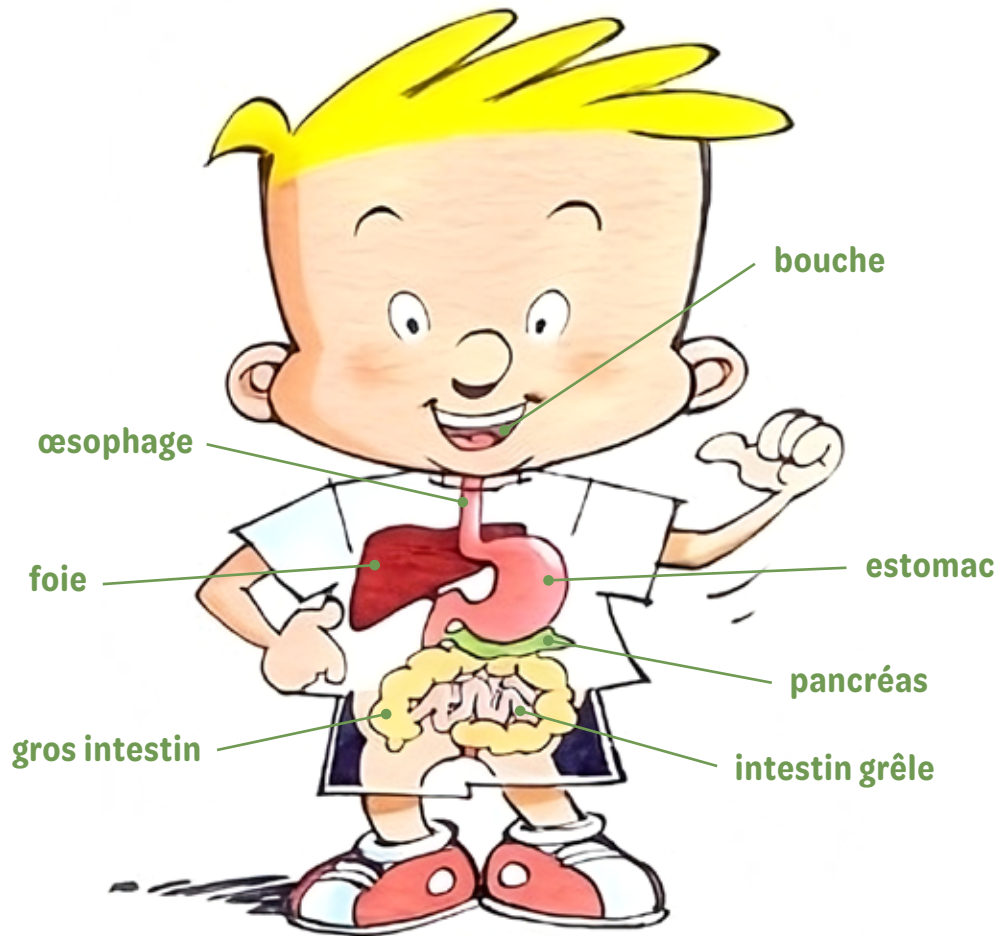
(glucides), les protéines, les hydrates de carbone et les sels minéraux.

Mais quand tu as la muco, ton corps n'est pas toujours capable de puiser l'énergie et les nutriments dont il a besoin dans les aliments. La première question qui se pose est de savoir comment cela se passe lorsque tout est normal.

2. Que se passe-t-il dans ton corps quand tu manges ?

Pour devenir grand·e et fort·e, il faut manger suffisamment. Il est également important de manger un peu de tout, et de ne pas manger que de petites carottes tous les jours. Mais que se passe-t-il dans ton organisme quand tu manges ?

Tout ce que tu manges et tout ce que tu bois se mélange dans ton estomac avant d'être coupé en tous petits morceaux. Ton corps en retire toutes les bonnes choses (les nutriments, tu te rappelles ?). C'est ce qu'on appelle la digestion. Différentes parties de ton corps participent à la **digestion**. Regarde sur le dessin !





La digestion commence dans la **bouche**, dès la première bouchée de nourriture. Et oui... La bouche sert de machine à broyer. Tes dents partagent les aliments en petits morceaux et les mélangent à la salive, ce qui te permet de les avaler plus facilement.

Une fois les aliments avalés, ils passent dans l'**œsophage**. L'œsophage est une sorte de tunnel tapissé de muscles. Ces muscles servent à pousser les aliments vers le bas, jusqu'à l'estomac, un peu comme lorsque tu appuies sur un tube de dentifrice.

L'**estomac** est une machine à mélanger. Les aliments y sont pétris, malaxés et mélangés avec le liquide qui se trouve dans

l'estomac (le suc gastrique). Les aliments s'y transforment en une sorte de panade épaisse.

Cette panade est envoyée dans l'**intestin grêle**. C'est le tuyau le plus long de ton système digestif. Quand la nourriture arrive dans ton intestin grêle, elle n'est pas encore assez réduite (petite).

C'est pourquoi les enzymes venus du **pancréas** vont t'aider. Ces enzymes sont comme des mini-ciseaux qui découpent ce que tu as mangé en des morceaux encore plus petits. C'est dans ces petits morceaux que ton organisme puise les nutriments (tu te souviens de toutes ces bonnes choses dont le corps a besoin ?).

Ces nutriments traversent la paroi de ton intestin pour arriver dans le **sang** qui circule dans tes veines. Ils font le tour de ton organisme et distribuent de l'énergie à toutes les parties de ton corps (le cœur, les poumons, le cerveau, les orteils...). Tu vois combien il est important que les aliments que tu avales soient coupés en tout petits morceaux. Sinon, les bonnes choses, ces fameux nutriments, ne parviennent jamais à traverser la paroi de tes intestins.

Tout ce qui n'est pas utilisé par le corps continue à voyager jusqu'au **gros intestin** et tu l'élimines en allant à la toilette. Il est donc important d'aller à la toilette pour nettoyer tes intestins !





**3. Que se passe-t-il
dans ton ventre
quand tu as la muco ?**

Chez la plupart des personnes qui ont la muco, la digestion ne se fait pas si facilement. Dans la bouche, l'œsophage et l'estomac, tout le travail se fait comme on vient de l'expliquer. C'est dans l'intestin grêle que les choses se compliquent.

Le problème commence quand le pancréas doit intervenir pour aider la digestion. Le pancréas se situe dans ton ventre, près de l'intestin grêle. Il est d'ailleurs relié à ton intestin grêle par un petit 'tuyau'.

Le pancréas fabrique des 'enzymes digestives', les mini-ciseaux dont on a déjà parlé. Ces ciseaux coupent les aliments en tout petits morceaux. De cette façon, le corps peut y puiser tout ce dont il a besoin.

Quand on a la muco, l'intérieur des 'tuyaux' est recouvert de mucus épais et collant.

Ce mucus gluant et épais empêche les enzymes d'arriver jusque dans l'intestin grêle. Les enzymes ne peuvent donc pas couper les aliments en petits morceaux, ce qui fait que la nourriture est mal digérée.

Ton corps ne parvient pas à puiser assez d'énergie et de bonnes choses dans la nourriture.

Tu ne grossis pas suffisamment et ton corps ne reçoit pas assez de vitamines.

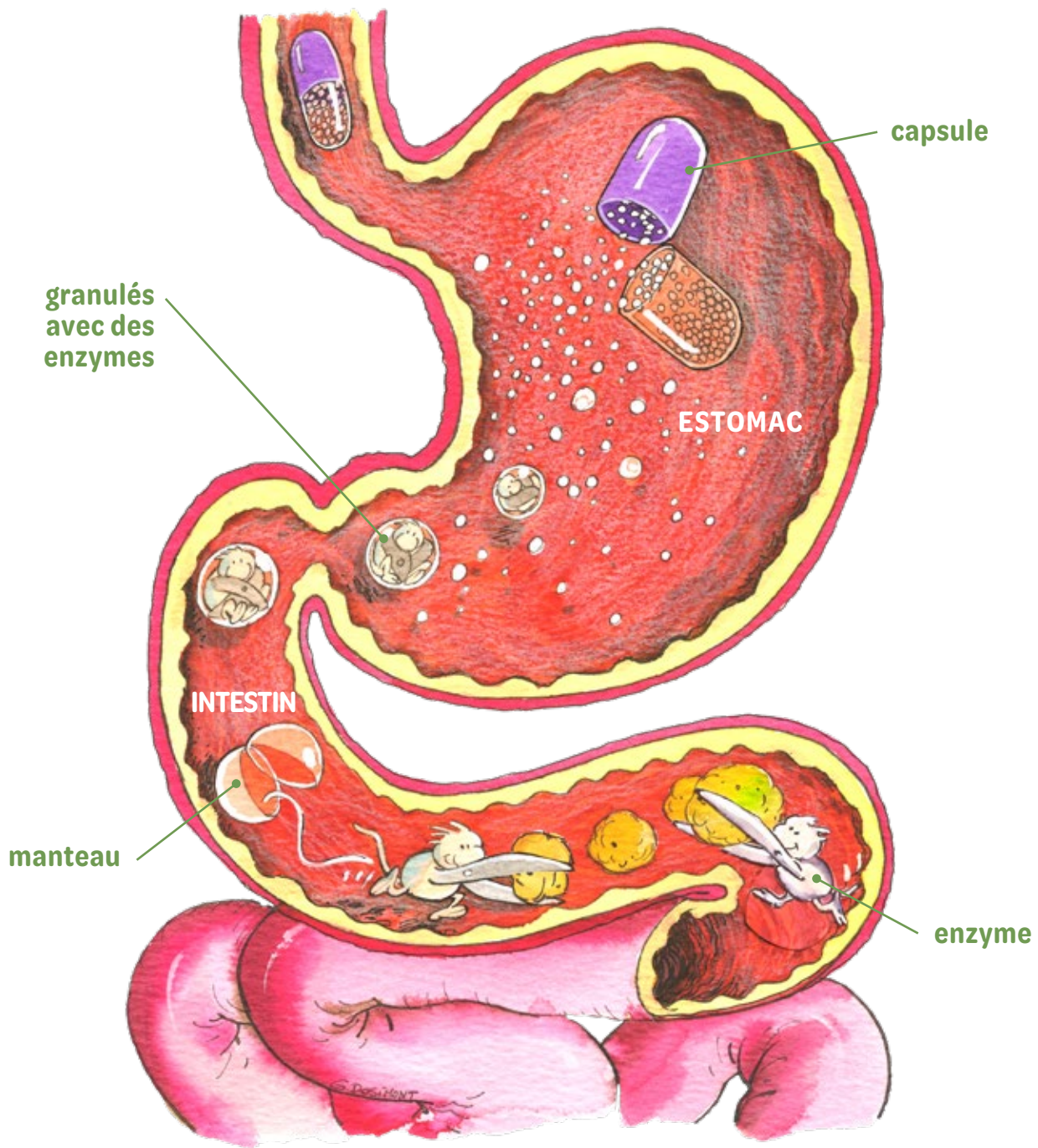
Chez la plupart des personnes qui ont la muco, le pancréas n'est pas capable de faire son travail correctement à cause de ces 'tuyaux' bouchés. Le docteur parle d'une 'insuffisance pancréatique'. C'est un nom bien difficile pour dire simplement que ton pancréas ne travaille pas bien.

4. À quoi servent les enzymes pancréatiques ?

Heureusement, il existe des médicaments qui contiennent ces enzymes. Ils aident les personnes qui ont la muco à mieux digérer les aliments.

Presque toutes les personnes qui ont la muco doivent prendre des enzymes chaque fois qu'elles mangent quelque chose. Ce sont des capsules dans lesquelles on trouve tout plein de mini granulés. Dans ces granulés se trouvent les enzymes.

Chaque granulé est protégé par une sorte de manteau. Ce 'manteau' protège les enzymes jusqu'à ce qu'elles arrivent dans l'intestin grêle. Là-bas, le 'manteau' s'ouvre et les enzymes peuvent commencer leur travail de 'découpage'.



Les enzymes sont disponibles en différentes doses. Ta-ton diététicien-ne t'indiquera celle qui te convient le mieux (selon ton état de santé). Il est donc absolument nécessaire de prendre tes enzymes, sinon tu risques de ne pas grandir ni grossir suffisamment et de te sentir 'raplapla', sans énergie... Tu risques également d'avoir de la diarrhée et mal au ventre.

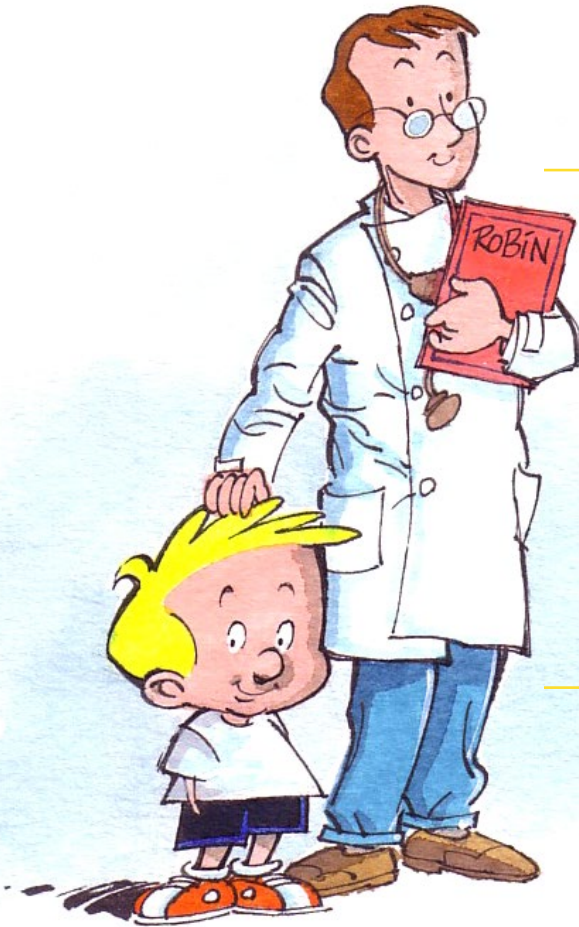
Comme tu le sais déjà, les enzymes sont les 'mini-ciseaux' qui permettent de couper les aliments en tout petits morceaux dans ton intestin grêle. Normalement, c'est le pancréas qui fabrique ces enzymes. Comme tu as la muco, le mucus est trop épais, ce qui empêche les enzymes d'arriver dans l'intestin grêle. C'est pourquoi tu dois prendre ces petits granulés afin de bien digérer les aliments. Sans enzymes, toutes les bonnes choses qui se trouvent dans les aliments ne peuvent pas être utilisées par ton corps. Elles vont tout de suite dans ton gros intestin pour finir... dans les toilettes ! Si tu prends tes enzymes, les aliments sont digérés et les bonnes choses peuvent être bien utilisées par ton corps.

À l'hôpital, tu peux poser toutes tes questions sur les enzymes ou la nourriture à ta-ton diététicien-ne ou au médecin.

Tu as peut-être déjà parlé avec une dame ou un monsieur qui vous a posé, à toi et à tes parents, une série de questions sur ce que tu manges. C'est un-e diététicien-ne. Encore un mot difficile. Un-e diététicien-ne t'aide à manger le mieux possible, la-le diététicien-ne peut également t'apprendre à prendre tes enzymes correctement.



Dans ton équipe muco, il y a aussi un médecin qui sait beaucoup de choses sur tout ce qui se passe dans ton ventre et tes intestins. Il ou elle porte le nom de 'gastro-entérologue' (tu sais que dans les hôpitaux on aime bien utiliser des mots difficiles). Tu peux évidemment lui demander tout sur ce que tu aimerais savoir sur ton ventre, ce que tu manges et les enzymes !



Indique le nom de ton médecin

.....

Indique le nom de ta·ton diététicien·ne

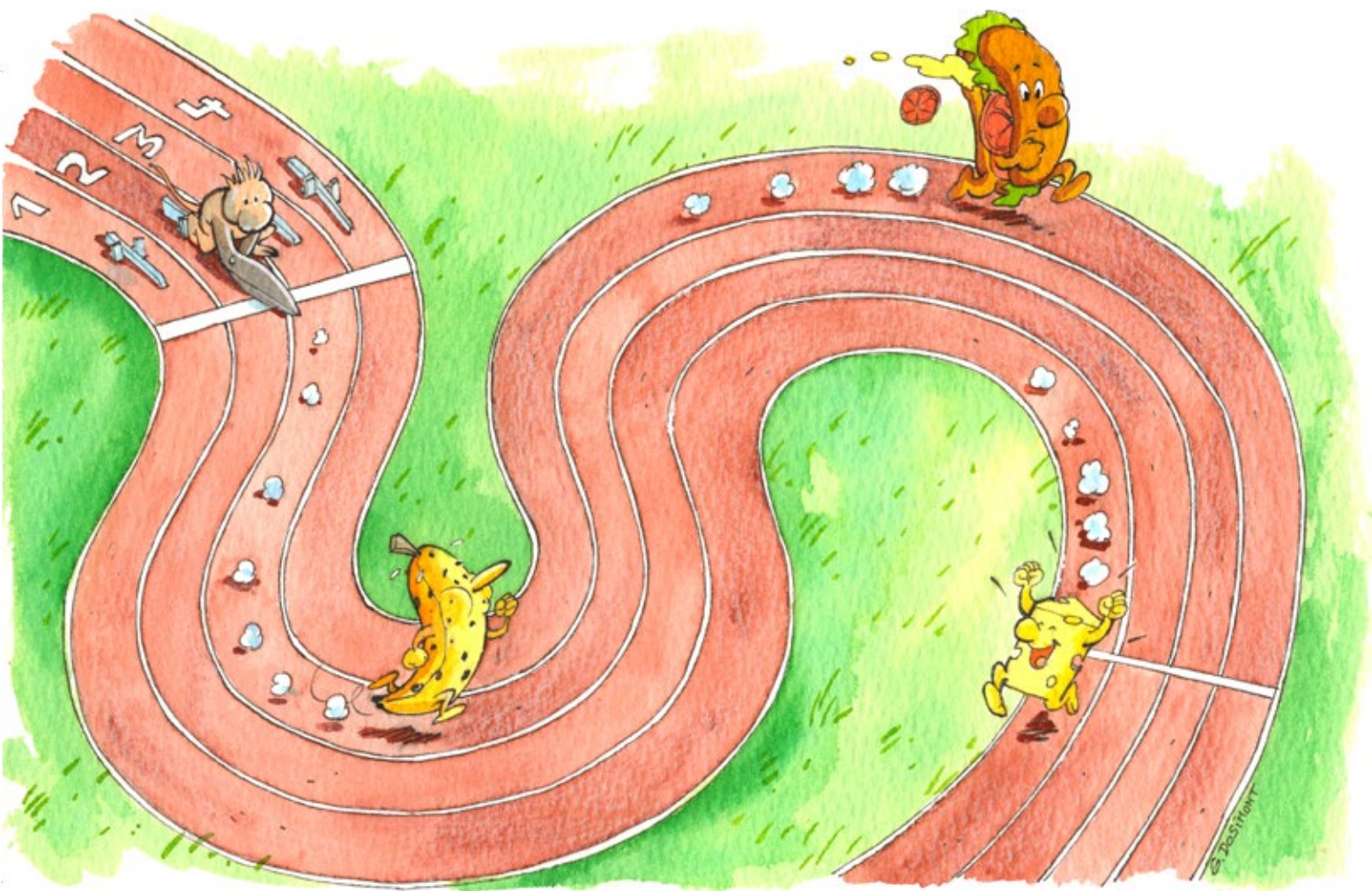
.....

Pour toujours savoir à qui poser tes questions quand tu es à l'hôpital.

5. Comment prendre tes enzymes ?

5.1 Quand prendre tes enzymes ?

Il est important de prendre les enzymes avec presque tout ce que tu manges et avec certaines boissons. Tu sais maintenant que les enzymes servent à découper la nourriture en petits morceaux et que ce travail se fait dans les intestins. Ces enzymes doivent donc arriver en même temps que la nourriture dans tes intestins. Ça ne sert donc à rien de prendre du tes gélules en dehors des repas. Si tu ne prends pas tes enzymes en même temps que tes aliments, il ne t'aidera pas à digérer. C'est comme si tu essayais de rattraper quelqu'un qui court très vite, et qui est parti bien avant toi !



5.1 Quand prendre tes enzymes ?

Regarde sur le dessin : les enzymes ne parviennent pas à couper les aliments en petits morceaux, car elles arrivent beaucoup trop tard.

Il est toujours préférable de répartir tes enzymes tout au long de ton repas : une partie quand tu commences à manger et une partie pendant que tu manges. Ta·ton diététicien·ne t'expliquera ce qui te convient le mieux.

Tu ne dois jamais oublier de prendre tes enzymes chaque fois que tu prends une friandise ou un snack. Tu peux prendre toute la dose avant de manger, il n'est pas nécessaire de répartir les gélules pendant que tu manges une simple friandise.

Si tu ne dois prendre qu'une seule gélule, il est difficile de le diviser en trois. Tu peux donc le prendre en une seule fois.

Il faut toujours essayer d'avaler ta gélule en une fois. Avec une petite gorgée d'eau ou un petit quelque chose à manger. Si tu as encore des difficultés à avaler de petites gélules, tu peux les ouvrir et verser les enzymes dans une petite mesure avant d'avaler les petits granules sans les croquer. Tu peux les mélanger avec un peu de confiture ou de compote dans une petite cuillère avant de les avaler plutôt que de les mélanger dans ton assiette. Sinon ta nourriture risque de ne plus avoir très bon goût et les petites granules fonctionnent moins bien.



5.2 Combien de gélules dois-tu prendre ?

Le médecin ou la-le diététicien-ne vont t'indiquer le nombre d'enzymes dont tu as besoin chaque jour. Respecte toujours le nombre qu'ils t'ont donné. Si tu veux adapter la dose, parles-en d'abord à ton médecin ou ta-ton diététicien-ne lors de ta prochaine consultation.

Le nombre d'enzymes à prendre est différent chez chaque enfant. Il dépend de la manière dont ton pancréas fonctionne, mais aussi de ta taille, de ton poids, de ce que tu manges et en quelle quantité. Certains ont besoin d'en prendre plus que d'autres. Peut-être que tu dois prendre 3 gélules quand tu manges des frites, tandis qu'un autre devra en avaler 5 !

Plus il y a de graisses et de protéines dans la nourriture et les boissons que tu consommes, plus tu dois prendre d'enzymes.

Il existe deux sortes d'aliments avec lesquels tu dois toujours prendre des enzymes :

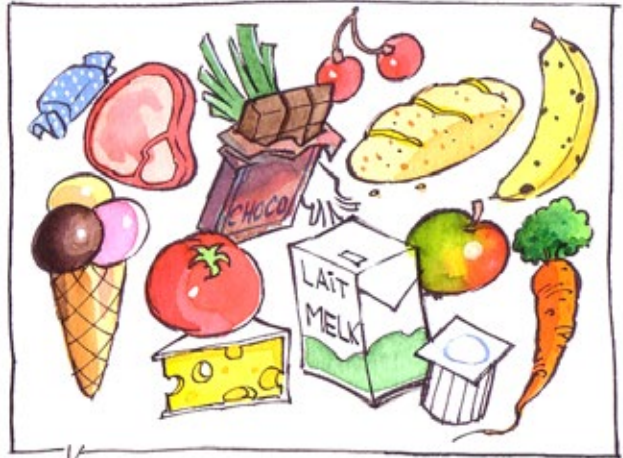
1. Tout ce qui contient des graisses, comme le beurre, l'huile, l'avocat, les noix, les olives...
2. Tout ce qui contient des protéines, comme la viande, le poisson, le lait, les œufs, le tofu, le tempe et le quorn...

Tu dois prendre des enzymes avec presque tout ce que tu manges et bois. Heureusement, quelques aliments ne 'réclament' pas d'enzymes.

1. Les fruits
2. Les légumes (crus ou cuits sans sauce et sans graisse)
3. L'eau
4. Les jus de fruits (jus de pomme, d'orange...)
5. Le thé et le café sans lait
6. Les boissons sportives (Isostar, Aquarius, Extran,...)
7. Les glaces à l'eau
8. Le sucre
9. Les bonbons (sucettes, gommes, oursons, coca,...)
10. Le chewing-gum

Même si les fruits et les légumes ne contiennent pas de graisse, ils contiennent un tas d'autres bonnes choses comme les vitamines et les fibres.

Quand tu hésites face à un aliment ou une boisson, et que tu ne sais pas trop bien si tu dois ou non prendre des enzymes, pose la question à ton médecin ou à ta-ton diététicien-ne.





Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Féculents



Légumes



Fruits



Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour



5.3 La pyramide alimentaire

As-tu remarqué ce drôle de triangle à côté ? Il est composé de plusieurs étages contenant chacun une famille d'aliments et de boissons. Nous l'appelons la **pyramide alimentaire**.

Pour apporter à ton corps tout ce dont il a besoin, tu dois manger chaque jour des aliments de chacun des étages. Mais plus l'étage est bas et large, plus tu dois consommer les aliments qu'il contient. Ce sont les aliments dont ton corps a le plus besoin. Plus l'étage est petit et haut, moins tu dois consommer les aliments qui s'y trouvent. Ton corps en a moins besoin.

1^{er} étage - eau et boissons non sucrée

Il est important de boire chaque jour des quantités suffisantes d'eau. C'est la seule et unique boisson indispensable pour le corps. Avec la muco, certains perdent plus d'eau (et de sel) via la transpiration, surtout après un effort physique ou quand il fait très chaud. Si c'est ton cas, tu dois donc compenser la perte d'eau en buvant encore plus que d'habitude. En plus, bien boire peut t'aider à lutter contre la constipation, à rendre ton mucus moins épais et collant, et à bien faire pipi.

2^e étage - fruits et légumes

Les fruits et légumes apportent une série de bons nutriments essentiels au fonctionnement de ton corps (fibres, vitamines, minéraux, glucides, etc.). C'est pourquoi tu dois en manger en bonne quantité. Il est vivement conseillé de manger au cours de la journée 2 portions de fruits et 3 portions de légumes sous forme de potage, de légumes cuits ou de crudités.

3^e étage - féculents : pain, pâtes, riz, pommes de terre

Les féculents constituent ta principale source d'énergie pour la journée. Il ne faut donc pas les négliger. Tu dois idéalement en consommer à chaque repas. Favorise autant que possible les féculents complets qui contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux. Ton-ta diététicien-ne pourra t'expliquer en détails de quels aliments il s'agit.

5.3 La pyramide alimentaire

4^e étage - viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales

Les aliments de cet étage t'apportent principalement des protéines pour te permettre de grandir, ainsi que d'autres nutriments essentiels (graisses, fer et vitamine B12). Plus tu grandis, plus tu dois en consommer. Considère que tu dois manger un morceau de viande de plus ou moins la taille de la paume de ta main. Il est important aussi de varier les éléments de cette famille au cours de la semaine (viandes, volailles, protéines végétales, etc.).

4^e étage - produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Ces aliments sont très intéressants pour t'apporter le calcium nécessaire à la fabrication d'os solides. Ils apportent aussi des protéines pour ta croissance, ainsi que des graisses. Il est conseillé de manger 3 portions de produits laitiers par jour sous différentes formes (lait, yaourt, fromage).

5^e étage - matières grasses ajoutées et oléagineux

Les matières grasses d'origine animale (beurre, crème fraîche) et d'origine végétale (huile, margarine) t'apportent des vitamines ADEK et de l'énergie sous forme de graisses. Les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes) t'apportent aussi ces nutriments. Tu dois manger des aliments de cette famille mais en faisant attention aux quantités. Les besoins en matières grasses peuvent être différents d'une personne à l'autre. Ton·ta diététicien·ne t'indiquera les quantités adaptées à ta situation personnelle.

Pointe décalée - extras

La pointe de la pyramide est petite et décalée. Cela signifie que les aliments qu'elle contient (les sodas, bonbons, chips, biscuits, barres chocolatées, ...) sont avant tout destinés à « se faire plaisir ». Mais tu dois ne les consommer que de manière occasionnelle. Mis à part des graisses et/ou des sucres, ces aliments n'apporteront rien d'intéressant pour ta santé. N'en abuse donc pas.

Le sel, un cas particulier pour certains

Le sel est placé dans la pointe de la pyramide car il est normalement à consommer avec modération. Mais avec la mucoviscidose, certaines personnes ont besoin de plus de sel que les autres. Cela dépend de la forme de la maladie et des traitements de chacun. En général, ce besoin en sel est plus important après avoir beaucoup transpiré, notamment lorsqu'il fait très chaud ou pendant une activité sportive. Il est important que tu suives les conseils sur mesure de ton-ta diététicien-ne.

Les enzymes

As-tu vu la boîte de gélules que tient Robin dans sa main ? Robin en a toujours avec lui, de sorte à ne jamais oublier d'en prendre lorsqu'il mange des graisses et des protéines. Nous te conseillons de faire comme lui.



Au secours, j'ai un doute !

Il est possible que tu ne saches parfois pas combien d'enzymes prendre lorsque tu manges. Tu ne dois pas avoir peur de prendre trop d'enzymes. Un peu trop d'enzymes vaut mieux que trop peu ! Il est préférable de prendre une gélule de plus si tu n'es pas sûr. Ton médecin et ton-ta diététicien-ne pourront toujours t'aider à ce sujet.

Sport

Savais-tu qu'une bonne alimentation devait aussi s'accompagner de la pratique régulière d'une activité physique. Le sport est bon pour tous, et en particulier quand on a la mucoviscidose. Lorsque tu pratiques un sport, tu aides ton corps à se maintenir en forme et à lutter contre la maladie. Le sport te permet aussi de lutter contre la fatigue. Et en plus, il réveille l'appétit !

5.4 Connais-tu le test des enzymes ?

C'est le moment de tester ce que tu sais à propos des enzymes et de montrer si tu connais tous les aliments avec lesquels tu **DOIS** prendre des enzymes !

Aliments	SANS enzymes	AVEC enzymes
Crème fraîche		
Glace à l'eau		
Jus d'orange		
Lait écrémé		
Smoothie et du yaourt		
Fristi		
Cécémel		
Vitabis		
Viande		
Poire		
Crêpes		
Sucette		
Tartine au fromage		
Spaghetti bolognaise		
Cake		
Noix		
Olives		
Lait entier		
Avocat		



Tu trouveras les solutions sur la dernière page du petit livre.

5.5 Que se passe-t-il si tu ne prends pas tes enzymes ?

Tu dois prendre des enzymes chaque fois que tu manges quelque chose, et tu ne trouves probablement pas ça très amusant ! Pourtant, il est très important de les prendre lors de chaque repas ou collation.

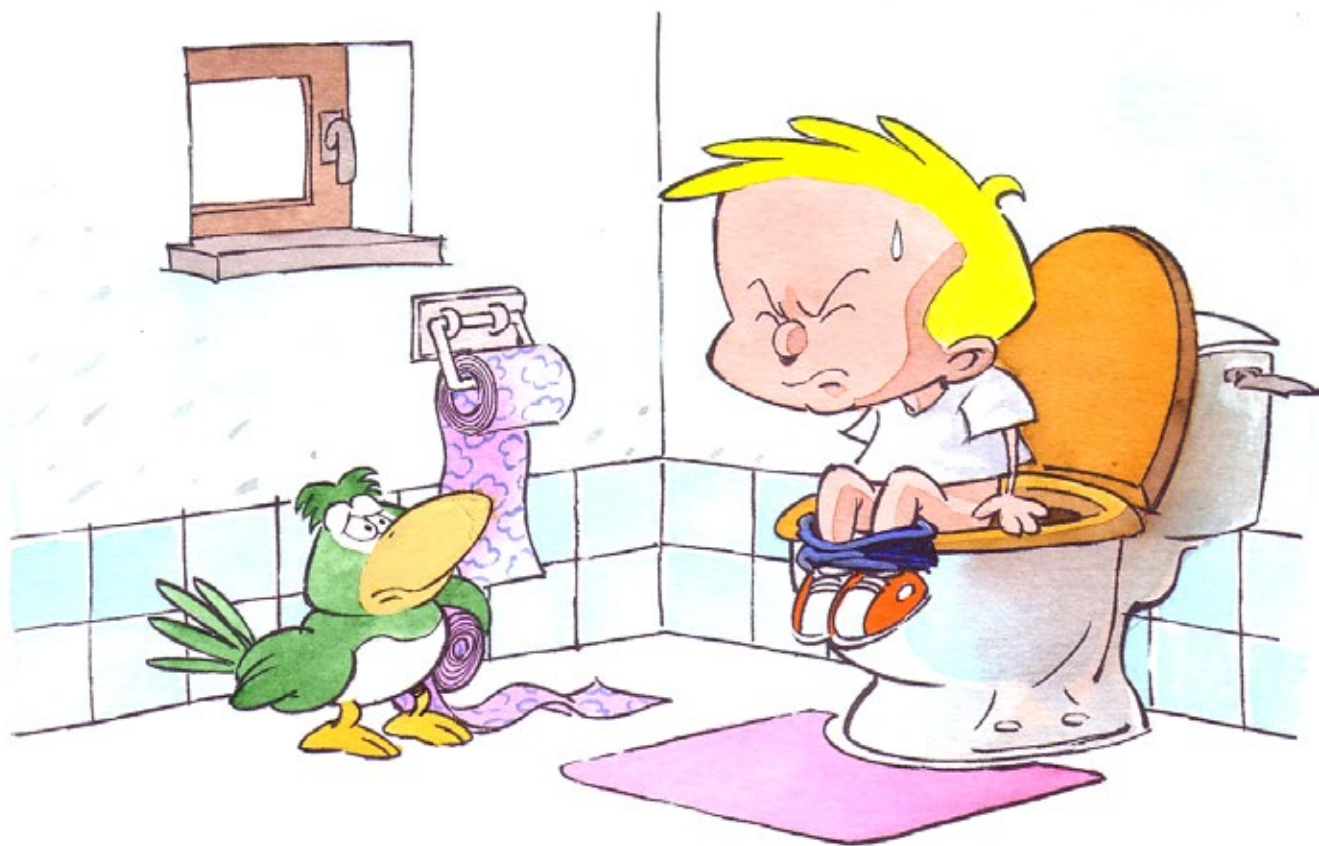
Si tu ne prends pas ou pas assez de gélules, tu risques de connaître un ou plusieurs des problèmes suivants:

- Être trop maigre (même si tu manges beaucoup)
- Avoir beaucoup de selles (beaucoup de caca dans la toilette)
- Avoir des selles plates et liquides (comme de la diarrhée)
- Avoir des selles qui sentent mauvais (comme un œuf pourri)
- Avoir de la graisse dans tes selles (tu vois des gouttes de graisses qui restent sur les bords de la toilette, le caca ne part pas bien quand tu tires la chasse et il flotte dans les toilettes)
- Avoir le ventre qui gargouille
- Faire souvent des gaz (des 'prouts')
- Avoir mal au ventre
- Être ballonné (avoir le ventre gonflé)

À partir du moment où tu prends correctement tes enzymes, tous ces problèmes peuvent s'améliorer rapidement. Même si tu prends bien tes enzymes comme le prescrit ta-ton diététicien·ne, tu peux quand même avoir quelques problèmes. Il faut parfois changer la dose (le nombre de gélules à prendre). Si tu as le moindre problème, il faut toujours parler à ton ou ta médecin, diététicien·ne.

Si tu ne prends pas bien tes enzymes, tu risques d'avoir des selles molles et qui sentent mauvais.

Parfois tu peux aussi avoir des difficultés à aller à selle ! Il ne faut **SURTOUT PAS** arrêter de prendre tes enzymes. Il faut en parler avec ta-ton médecin ou diététicien·ne ! Il faudra peut-être changer quelque chose à ton régime alimentaire, boire plus et manger plus de fibres.



5.6 Quelques conseils pour les enzymes

Emporte toujours une réserve de gélules

Emporte toujours une réserve gélules avec toi au cas où tu manges ou bois ailleurs qu'à la maison. Dépose une boîte de des enzymes aux différents endroits que tu fréquentes le plus souvent, à l'école et dans la famille par exemple. Tu peux demander une petite boîte spéciale pour mettre quelques enzymes à l'Association Muco ou à ton centre.

Ne mélange pas les enzymes trop tôt

Ne mélange pas les enzymes à la nourriture ou aux boissons si tu ne les manges pas tout de suite. Une fois les granulés mélangés avec de la nourriture ou une boisson, la protection (le petit manteau) s'ouvre et les enzymes commencent leur travail alors qu'elles ne sont même pas encore dans ta bouche. Elles n'agiront donc plus dans ton ventre par la suite, alors que c'est là qu'elles doivent intervenir...

Prends tes vitamines avec tes enzymes

Il est préférable de prendre tes suppléments de vitamines au moment du repas, avec des enzymes.

Tu peux avaler tes enzymes avec chaque boisson

Tu peux avaler tes enzymes avec de l'eau. Mais tu peux aussi le prendre directement avec ce que tu manges ou ce que tu bois. Les granulés n'ont pas de goût tant que tu ne les croques pas.

Ferme toujours bien ta boîte de gélules

Fais attention à la température de conservation

Conserve toujours tes enzymes à température ambiante. Ne les laisse pas près d'une source de chaleur, un feu, un radiateur, une armoire près du four ou dans la voiture en plein été. Ne les mets pas non plus dans le frigo.

Respecte la date d'expiration

Les enzymes restent bons pendant un certain temps. Sur la boîte, tu peux lire 'à consommer avant le...'. Si cette date est dépassée, ne les prends plus. Contrôle bien toutes les boîtes, surtout celles qui se trouvent en dehors de la maison (à l'école, chez tes grands-parents...)



6. Les nouveaux traitements : quel impact dans ta vie courante ?

Il existe depuis peu de nouveaux médicaments disponibles pour les personnes atteintes de mucoviscidose. Comme le Kalydeco, l'Orkambi ou le Kafrio. Ceux-ci permettent de rendre le mucus présent dans le corps beaucoup plus fluide et exercent donc un effet bénéfique chez un grand nombre de personnes. Les effets positifs se font sentir tant au niveau respiratoire que digestif.

Toutefois, même si tu utilises ces médicaments, tu dois toujours continuer à prendre des enzymes.

Tu constateras rapidement que tu dois faire moins d'efforts pour manger, grandir et maintenir ton poids. Comme le mucus est moins épais et collant, ton corps doit fournir moins d'effort et d'énergie : Tu respirez mieux, tu attrapes moins d'infections et tu tombes donc moins souvent malade. Tu as plus d'appétit et profites mieux des nutriments que tu puises dans ta nourriture. Tu ne seras peut-être même plus obligé·e de manger plus pour maintenir ton poids. Tu devras peut-être même faire attention à ne pas prendre trop de poids. La pyramide alimentaire t'aidera à savoir ce que tu peux manger, de manière saine et variée. Le·la diététicien·ne ou le médecin du centre muco peut également t'aider à manger mieux.

Tu dois toujours veiller à prendre ces nouveaux médicaments avec des aliments riches en graisse et des enzymes. Ceux-ci agissent mieux si tu les prends avec 7 à 10 grammes de graisses, toujours avec des enzymes.

Cette petite liste te donne des exemples de ce que tu peux manger au moment de prendre tes médicaments :

- 250 – 300 ml de lait entier
- 250 g de yaourt entier
- 200 g de pudding entier
- 100 g de yaourt grec entier
- 2 œufs cuits
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète, de choco ou de pâte de spéculoos
- 50 g de houmous
- 2 cuillerées de margarine
- 2 petites tranches de fromage 48%
- 50 g d'olives

IMPORTANT : ces nouveaux médicaments NE PEUVENT PAS être pris en même temps que du pamplemousse.

Peut-être que tu n'es pas en mesure de prendre ces nouveaux médicaments. Dans ce cas, demande toujours conseil à ton·ta diététicien·ne. Et sache qu'aujourd'hui, à travers le monde, des scientifiques cherchent à mettre au point de nouvelles solutions efficaces pour toi aussi.

7. Conclusion

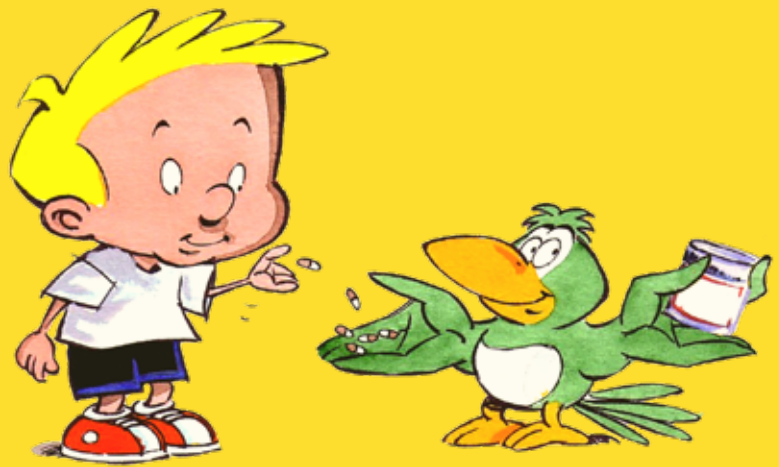
Nous espérons que ces explications étaient claires et que tu en sais maintenant un peu plus à propos de ce qu'il se passe dans ton ventre et de comment les enzymes peuvent t'aider.

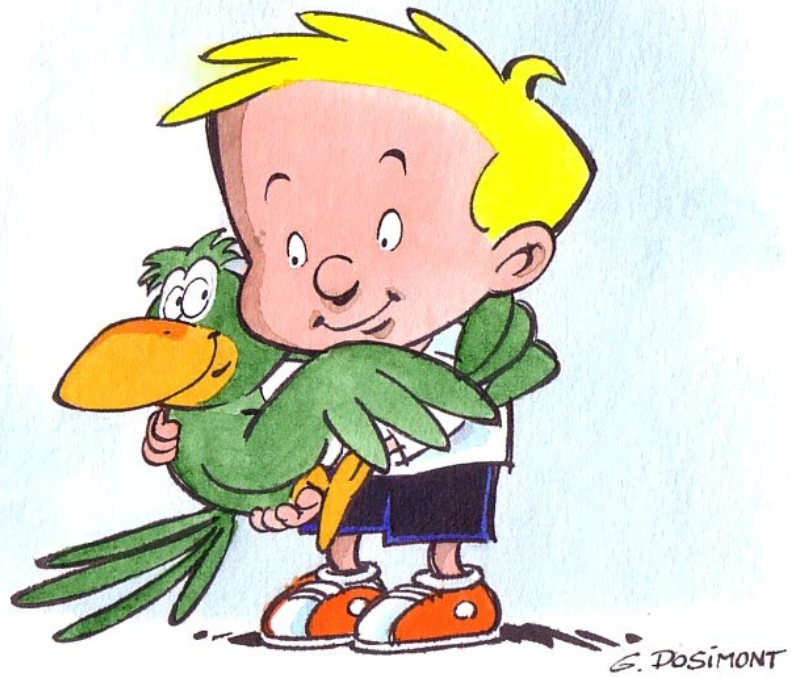
Si tu as d'autres questions, il suffit de les écrire sur la page d'à côté pour ne pas les oublier et pouvoir en parler à l'hôpital lors de ta prochaine consultation.



Les solutions du test des enzymes

Aliments	SANS enzymes	AVEC enzymes
Crème fraiche		X
Glace à l'eau	X	
Jus d'orange	X	
Lait écrémé		X
Smoothie et du yaourt		X
Fristi		X
Cécémel		X
Vitabis		X
Viande		X
Poire	X	
Crêpes		X
Sucette	X	
Tartine au fromage		X
Spaghetti bolognaise		X
Cake		X
Noix		X
Olives		X
Lait entier		X
Avocat		X





Association Muco asbl

Rue des Trois Ponts 124, 1160 Bruxelles
www.muco.be | info@muco.be | 02 675 57 69
RPM Bruxelles | BE0408938142