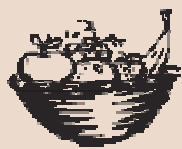


Santé et fibrose kystique



Ce feuillet de renseignements est publié par les diététistes spécialisés en fibrose kystique du Canada.

Nous désirons remercier particulièrement nos commanditaires pour leurs subventions sans restriction à la formation :



Cet article peut être reproduit sans autorisation à condition d'en mentionner les auteurs.

Recommandations sur la prise d'enzymes chez les adultes atteints de fibrose kystique

Une bonne nutrition est importante pour l'équilibre de l'organisme chez l'adulte. Une bonne nutrition, c'est un régime alimentaire sain comprenant tous les éléments nutritifs essentiels, mais c'est aussi la digestion et l'absorption appropriées de ces éléments essentiels.

BONNE NUTRITION = régime alimentaire sain + digestion + absorption

Digestion

Lorsque les aliments sont ingérés, ils se rendent dans l'estomac où ils sont réduits en petits morceaux. Ces petits morceaux passent ensuite dans l'intestin grêle. Dans un organisme sain, la digestion se fait avec l'aide de la bile (du foie) et des enzymes (du pancréas). Les éléments essentiels des aliments sont ensuite absorbés par l'organisme, transformés en énergie et utilisés pour la croissance. Les aliments non décomposés (non digérés) sont excrétés hors de l'organisme dans les selles.

Chez la plupart des personnes atteintes de fibrose kystique (FK), les canaux pancréatiques sont obstrués par le même type de mucus collant que l'on retrouve dans les poumons. Les enzymes sécrétées par le pancréas ne parviennent pas à l'intestin grêle et les aliments ne sont pas digérés correctement. Cela entraîne des problèmes de nutrition et de croissance. Les personnes atteintes de fibrose kystique doivent généralement prendre des suppléments d'enzymes pancréatiques afin de favoriser une bonne digestion.

Enzymes

Les enzymes pancréatiques, soit la lipase, la protéase et l'amylase, digèrent les matières grasses, les protéines et les plus gros sucres comme l'amidon. Des compagnies fabriquent des suppléments d'enzymes de concentrations variées, sous forme de poudre ou de capsules entérosolubles. Le « nombre » indique la quantité de lipase contenue dans le produit.

Les enzymes en poudre sont vendues en poudre libre ou en comprimés. Comme ces enzymes ne sont pas recouvertes d'un enrobage spécial, certaines sont dégradées dans l'estomac par des

acides (et ne peuvent plus assumer leurs fonctions). Les enzymes qui parviennent à l'intestin grêle supérieur aident à la décomposition et à la digestion des aliments.

Les enfants et les adultes atteints de fibrose kystique utilisent principalement les enzymes à enrobage entérosoluble. L'enrobage protège les enzymes contre l'acidité de l'estomac et leur permet donc d'atteindre l'intestin grêle. Comme l'enrobage peut prendre un certain temps à se dissoudre, les enzymes sont libérées un peu plus loin dans l'intestin que la normale.

La quantité d'enzymes requise par les personnes atteintes de fibrose kystique varie en fonction de l'âge, de la masse corporelle, ainsi que de la quantité et de la qualité des aliments ingérés. Votre médecin ou diététiste spécialisé en fibrose kystique déterminera le type et la concentration d'enzymes qui vous conviennent. Cela peut varier au fil du temps, particulièrement chez les enfants.

Enzymes et types d'aliments

Les aliments sont composés de protéines, de matières grasses et de glucides. En voici quelques exemples.

Aliments riches en protéines : viande, poisson, volaille, produits laitiers.

Matières grasses : beurre, margarine, huiles et vinaigrettes; de nombreux produits laitiers, p. ex., le lait; plusieurs viandes et substituts; collations, p. ex., croustilles, biscuits, craquelins, tablettes de chocolat; pâtisseries et desserts.

Glucides : amidons – pains et céréales, riz, pâtes, légumes; sucres – fruits et jus de fruits, aliments sucrés, p. ex., bonbons.

En général, les aliments à haute teneur en matières grasses et en protéines nécessitent une plus grande quantité d'enzymes que ceux à haute teneur en glucides. Les aliments composés essentiellement de sucres ne requièrent *pas* l'aide d'enzymes. Une personne atteinte de fibrose kystique peut les digérer grâce aux enzymes contenues dans la salive. Par exemple, les fruits, les jus et les boissons aux

Recommandations sur la prise d'enzymes chez les enfants atteints de fibrose kystique

La concentration d'enzymes dont vous avez besoin dépend de la quantité de matières grasses que vous consommez.

fruits, les boissons gazeuses, les bonbons durs, les sucettes glacées et les gelées Jell-O. fruits, les boissons gazeuses, les bonbons durs, les sucettes glacées et les gelées Jell-O.

Suppléments d'enzymes

Les capsules d'enzymes peuvent être avalées entières. Elles devraient être prises en début de repas ou pendant celui-ci (p. ex., au début et au milieu). Les enzymes se mélangent alors aux aliments ingérés, passent dans l'estomac, puis dans l'intestin grêle. On recommande de prendre des capsules additionnelles si d'autres aliments sont consommés une heure après la dernière prise.⁵

La concentration d'enzymes dont vous avez besoin dépend de la quantité de matières grasses que vous consommez. Chaque capsule d'enzymes contient une concentration standard de lipase. La lipase est une enzyme qui aide à digérer les matières grasses. Chez la majorité des adultes, la concentration d'enzymes par repas et par collation est déterminée à l'avance. Votre médecin ou diététiste peut déterminer la dose initiale en fonction de la quantité et du type d'aliments que vous avez l'habitude de manger. La concentration d'enzymes nécessaire par repas sera ensuite ajustée jusqu'à ce que vous ne présentiez plus de signes de malabsorption.

Quelques conseils

- Lorsqu'une personne atteinte de fibrose kystique commence à prendre des suppléments d'enzymes, le fait qu'elle gagne du poids est signe que son organisme digère et absorbe bien les aliments.
- Rappelez-vous qu'il importe d'ajuster la concentration d'enzymes en fonction de la quantité de matières grasses que vous consommez lors d'un repas. Votre diététiste peut vous aider à faire cet ajustement.
- Afin de maintenir une bonne santé et de prévenir la constipation, il est très important de boire suffisamment de liquide. Vérifiez auprès de votre diététiste quelle quantité vous devez boire.

Autres signes à surveiller :

- Une fois que vous avez commencé à prendre des enzymes, vos selles devraient être moins fréquentes ou moins volumineuses, moins nauséabondes et d'apparence moins huileuse. La concentration d'enzymes peut ne pas vous convenir si vous constatez les signes suivants :

selles molles, plus fréquentes, huileuses ou flottantes; douleurs abdominales ou crampes; flatulences. Rappelez-vous que d'autres facteurs peuvent causer des selles molles, notamment les infections virales ou bactériennes ou la prise d'antibiotiques. Prévenez votre équipe de soins de fibrose kystique si vous constatez des signes de mauvaise absorption.

- Même si vous prenez des enzymes depuis longtemps, vous devez être attentifs aux changements dans les selles. Il est utile de savoir qu'un adulte a, en moyenne, une ou deux selles par jour.
- Si vous oubliez de prendre vos suppléments d'enzymes lors d'un repas, vous avez jusqu'à trente minutes après pour le faire. Toutefois, ils sont plus efficaces s'ils sont pris en début de repas ou pendant.
- Les enzymes sont très sensibles à la chaleur et peuvent se dégrader avant la date de péremption indiquée sur le flacon. Ne rangez pas les enzymes dans une armoire placée directement sous les rayons du soleil, dans la salle de bains, dans le compartiment à gants d'une voiture ou dans un endroit qui, à votre avis, pourrait être trop chaud. Si vous transportez des capsules dans votre poche ou dans un petit contenant, jetez-les après une semaine et prenez-en de nouvelles dans votre flacon d'origine.

N'augmentez jamais la concentration d'enzymes sans consulter votre équipe de soins de fibrose kystique. Il peut être dangereux d'en prendre trop.

Aide-mémoire

- Placez dans un petit contenant la quantité de capsules requises pour un repas et placez-le dans un endroit pratique (p. ex., votre poche de veste ou de veston ou votre bourse).
- Lorsque vous mangez à l'extérieur et ne voulez pas que les gens qui vous accompagnent sachent que vous prenez des enzymes, dites-leur que vous devez vous rendre à la salle de toilettes. Prenez vos suppléments d'enzymes et revenez à la table. Prenez-les dans le plus court délai possible avant de manger.
- Si vous oubliez souvent d'apporter vos enzymes, laissez-en à des endroits stratégiques : cuisine, bureau de travail, casier à l'école, sac à dos, bourse, etc.

Recommandations sur la prise d'enzymes chez les enfants atteints de fibrose kystique

Réponses à vos questions

Q. Comment savoir si la concentration que je prends est correcte?

R. Les signes d'une concentration adéquate sont un gain de poids sain et des selles moins fréquentes ou moins volumineuses.

Q. Quels aliments peuvent être digérés sans supplément d'enzymes?

R. Les fruits (y compris les fruits séchés), les jus, les boissons gazeuses, les bonbons durs, les sucettes glacées et les gelées Jell-O en sont des exemples.

Q. Ai-je besoin d'enzymes si je bois seulement du liquide, du lait par exemple?

R. Oui. Le lait et autres boissons comme les laits frappés et les yogourts à boire contiennent des protéines et des matières grasses qui nécessitent des enzymes pour la digestion. Les seuls liquides qui ne nécessitent pas la prise d'enzymes sont les jus, les boissons gazeuses et les boissons sportives.

Q. Vais-je ressentir des douleurs si je prends trop d'enzymes?

R. Pas nécessairement, mais certaines personnes ont signalé des douleurs d'estomac associées à des concentrations d'enzymes très élevées. Vérifiez auprès de votre équipe de soins de fibrose kystique si la concentration que vous prenez est sécuritaire, car il est très dangereux de prendre trop d'enzymes.

N'augmentez jamais la concentration d'enzymes sans consulter votre équipe de soins de fibrose kystique. Il peut être dangereux d'en prendre trop.

