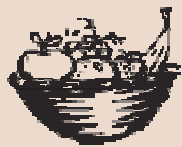


Santé et fibrose kystique



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 enfants atteints de fibrose kystique

Une bonne nutrition est importante pour la croissance et le développement normaux de l'enfant, ainsi que pour l'équilibre de l'organisme chez l'adulte. Une bonne nutrition, c'est un régime alimentaire sain comprenant tous les éléments nutritifs essentiels, et 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 nutritifs essentiels 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 sont donc incapables de se rendre dans 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. 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 plupart des enfants peuvent apprendre à avaler des capsules d'enzymes entre trois et sept ans.

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

L'administration d'enzymes

Les capsules d'enzymes peuvent être avalées entières. La plupart des enfants peuvent apprendre à avaler des capsules entre trois et sept ans. Dans le cas des nourrissons et des jeunes enfants, on ouvre la capsule et on en donne le contenu à la cuillère.

Les enzymes 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.

Enzymes en poudre

- Ouvrez la capsule et mélangez son contenu à un peu de compote de pommes (p. ex., de 2,5 à 5 mL) ou d'eau. Donnez la compote à la cuillère ou l'eau avec une petite seringue. L'enzyme mélangée à de la nourriture doit être donnée immédiatement.
- Essayez de toujours mélanger les enzymes avec le même aliment pour que votre enfant n'associe pas cet aliment aux enzymes.
- Appliquez de la vaseline autour de la bouche de votre bébé pour protéger sa peau au cas où il recracherait un peu d'enzymes. Essuyez la vaseline avant de le nourrir, surtout si vous allaitez, car il pourrait avoir de la difficulté à téter.
- Pour retirer toute particule d'enzyme logée sur les gencives ou sous la langue, nettoyez l'intérieur de la bouche de votre enfant avec une débarbouillette ou un gros coton-tige que vous aurez imbibé d'eau stérile. Les enzymes qui séjournent dans la bouche peuvent causer des plaies et des saignements.

Enzymes à enrobage entérosoluble – Nourrissons

- Ouvrez la capsule et mélangez les grains à de la compote de pommes ou à une autre purée de fruit. Donnez ce mélange à la cuillère. Pour les nourrissons, vous pouvez utiliser une cuillère ou un gobelet à médicaments flexible pour déposer les grains à l'arrière de la bouche, puis donnez le sein ou une bouteille de lait.
- Avec un gros coton-tige ou un doigt propre,

vérifiez qu'il ne reste plus de grains dans la bouche de votre enfant à la fin du boire.

- N'écrasez pas les grains, car vous détruirez leur enrobage.
- Ne mélangez pas les grains à une bouteille de lait, car ils bloqueront la tétine.
- Votre bébé ne mangera probablement qu'une petite quantité d'aliments solides au début. À ce moment-là, la quantité d'enzymes qu'il reçoit avec le lait maternel ou la préparation lactée sera suffisante. Toutefois, lorsqu'il mangera de 50 à 125 mL (de ¼ à ½ tasse) d'aliments en purée ou solides, vous devrez augmenter la quantité d'enzymes.

Enzymes à enrobage entérosoluble – Enfants plus âgés

- Les capsules ne doivent pas être mâchées ni écrasées, et leur contenu ne doit pas être saupoudré sur les aliments.
- Assurez-vous que votre enfant boit après la prise des enzymes.

Quelques conseils

- Lorsqu'une personne atteinte de fibrose kystique commence à prendre des suppléments d'enzymes, une prise de poids est signe que l'organisme digère et absorbe bien les aliments.
- 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 :

- Un érythème fessier, des ulcères buccaux et une irritation autour de la bouche se manifestent parfois au cours du premier mois de la prise d'enzymes. Le cas échéant, avisez votre équipe de soins de FK. L'application généreuse d'oxyde de zinc ou de vaseline sur les fesses peut aider à régler le problème.
- Lorsqu'on commence à prendre des enzymes, les 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

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

N'augmentez jamais la concentration d'enzymes sans en parler à votre équipe de soins de FK. Il peut être dangereux d'en prendre trop.

infections virales ou bactériennes ainsi que la prise d'antibiotiques ou d'une trop grande quantité de jus. Informez votre équipe de soins de FK si vous constatez des signes de mauvaise absorption. Même si votre enfant ou adolescent prend des enzymes depuis longtemps, il est utile de vérifier ses selles de temps en temps.

éviter cette situation, il vaut mieux adopter une attitude ouverte et intégrer la prise des enzymes à la routine quotidienne à la maison et à l'école.

Voici le nombre « moyen » de selles émises quotidiennement à différents âges :

- Nourrissons : de une à trois selles.
- Enfants et adultes : une ou deux selles.
- Si votre enfant oublie de prendre ses enzymes en mangeant, il peut le faire dans les 30 minutes qui suivent la fin du repas (mais elles agissent mieux lorsqu'on les prend avec de la nourriture).
- 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.

Encourager l'enfant à prendre ses enzymes

Il est parfois difficile de faire prendre des enzymes aux enfants. Les tout petits, par exemple, peuvent les refuser simplement s'ils sentent que cela fâche la personne, tandis que les enfants d'âge scolaire sont quelquefois gênés de prendre leurs enzymes à l'école.

Votre enfant sera probablement disposé à prendre ses enzymes si, dès le départ, vous vous montrez constant et franc sur la question. Au cours de sa petite enfance, expliquez-lui pourquoi il doit prendre des enzymes en mangeant. Dites-lui qu'elles l'aideront à grandir et à prendre du poids, qu'elles préviendront les flatulences, les maux de ventre et les selles molles et, qu'en les prenant, il aura aussi plus d'énergie pour jouer avec les autres enfants.

Les enfants d'âge scolaire sont parfois gênés de prendre leurs enzymes en présence de leurs amis, ce qui peut les inciter à ne pas le faire à l'école. Pour

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

Recommandations posologiques sur la prise d'enzymes*
(basées sur une capsule contenant 8 000 U de lipase)

Respectez toujours la posologie recommandée par votre clinique de FK.

ÂGE	TYPE DE REPAS	DOSE D'ENZYME	
		<i>Capsule de poudre</i>	<i>Capsule entérosoluble</i>
0 à 12 mois	Allaitement maternel ou préparation de lait entier	1 par boire ou 1 par 125 mL	1 par 250 mL
	Aliments solides : céréales, viande ou légumes	1 par ½ pot de nourriture en purée ou par 60 mL d'aliments en purée	1 par ½ pot de nourriture en purée ou par 120 mL d'aliments en purée
1 à 4 ans	Repas	4 ou 5	2 ou 3
	Collation	2 ou 3	1 ou 2
5 à 12 ans	Repas	s.o.	3 à 5
	Collation	s.o.	1 à 3
Plus de 12 ans	Repas	s.o.	5 à 8
	Collation	s.o.	2 ou 3

REMARQUE : la dose d'enzymes à prendre avec une collation peut augmenter ou diminuer selon la quantité d'aliments consommés.

* Il est possible que votre clinique de FK utilise des concentrations d'enzymes différentes. Respectez la dose recommandée par votre clinique de FK.

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

La digestion des jus de fruits, des boissons gazeuses et des boissons sportives se fait sans enzymes.

Réponses à vos questions

Q. Comment savoir si la concentration que prend mon enfant 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. Pourrai-je allaiter mon bébé?

R. Oui, dans la plupart des cas. Vous devrez quand même lui donner des enzymes à chaque boire. Si votre bébé est d'un poids très insuffisant au moment du diagnostic de FK, vous devrez peut-être, en plus de l'allaiter au sein, lui donner des biberons de lait maternel enrichi pendant au moins quelques semaines. Une fois son poids revenu à la normale, vous pourrez vous en tenir à l'allaitement au sein.

Q. Que dois-je surveiller au début de la prise d'enzymes par mon bébé?

R. Surveillez l'apparition d'un érythème fessier ou d'ulcères ou d'irritation de la bouche et, le cas échéant, avisez votre équipe de soins de FK. Notez l'aspect des selles de votre enfant et téléphonez à la clinique si elles sont molles, grasses ou flottantes ou s'il a des crampes ou des flatulences.

Q. Mon enfant a-t-il besoin d'enzymes s'il boit 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. Comment réussir à faire avaler les capsules d'enzymes à mon enfant de cinq ans?

R. Essayez de lui faire avaler de plus petites capsules, comme les bonbons Tic Tac. Trempez les capsules dans du beurre ou de la margarine pour les rendre moins collantes. Offrez à votre enfant des récompenses comme des autocollants ou des crayons à dessiner pour l'encourager. N'oubliez pas cependant que certains enfants sont capables

d'avaler des comprimés ou des capsules dès l'âge de deux ans alors que d'autres n'y parviennent qu'après l'âge de cinq ans. N'obligez pas votre enfant à avaler les capsules s'il n'est pas capable ou s'il s'y oppose vivement.