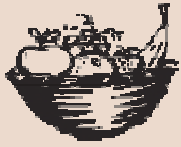


# Santé et fibrose kystique



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.

## Les vitamines et la fibrose kystique

### Pourquoi les personnes atteintes de fibrose kystique doivent-elles prendre des vitamines?

De nombreuses personnes atteintes de fibrose kystique (FK) ont des problèmes de digestion, ce qui empêche les nutriments, *particulièrement* les matières grasses, d'être bien absorbés par les intestins. Pour corriger le problème, elles prennent des enzymes avec leurs repas et collations. Les vitamines A, D, E et K sont uniques, car elles ont besoin de matières grasses pour être absorbées par l'organisme; c'est pourquoi on les qualifie de « liposolubles ». Même si une personne prend des enzymes, elle peut quand même perdre des matières grasses dans ses selles. Elle perd donc probablement aussi des vitamines. Si elle ne prend pas ses vitamines, il est possible que leur concentration dans le sang diminue au fil du temps. C'est ce qu'on appelle une *carence vitaminique*.

Vous vous demandez peut-être pourquoi une personne atteinte de fibrose kystique doit prendre ses vitamines même si elle n'a pas de problèmes de digestion. Il faut comprendre que les vitamines sont indispensables au fonctionnement d'un organisme en santé, mais qu'elles le sont encore plus chez une personne malade. Les personnes atteintes de fibrose kystique trouvent parfois qu'elles sont plus souvent malades que celles qui n'en sont pas atteintes. Elles ont donc besoin de plus de vitamines pour aider leur organisme à combattre les infections. On demande aux personnes atteintes de fibrose kystique de prendre un supplément vitaminique parce qu'il est très difficile de tirer une quantité suffisante de vitamines de l'alimentation. On met souvent l'importance sur les vitamines *liposolubles*, mais toutes les vitamines sont essentielles au maintien d'un corps en santé.

### À quoi servent les différentes vitamines liposolubles et qu'arrive-t-il en cas de carence?

#### La vitamine A

La vitamine A joue de nombreux rôles importants dans notre organisme. Elle facilite la vision nocturne et permet à la vue de s'ajuster lorsqu'on passe d'un endroit sombre à un endroit éclairé. Une carence en vitamine A pourrait nuire à cet ajustement de la vue. C'est un problème signalé par des personnes atteintes de fibrose kystique. Si vous croyez le

présenter, consultez votre médecin traitant.

La vitamine A aide aussi à garder la peau en santé et à combattre l'infection lorsque nous sommes malades. Chez l'enfant, elle contribue à la croissance. On la trouve dans les œufs, le foie, les tomates, le lait ainsi que dans certains fruits et légumes. On recommande souvent aux personnes atteintes de fibrose kystique de prendre un supplément vitaminique puisque l'alimentation seule n'arrive pas à prévenir la carence en vitamine A.

#### La vitamine D

Il existe deux sources de vitamine D. Elle est fabriquée par la peau exposée au soleil, et elle se trouve dans certains aliments. La vitamine D aide notre organisme à absorber le calcium et facilite son transport du sang jusqu'aux os. Une quantité insuffisante peut rendre les os plus fragiles, augmentant ainsi le risque de fracture. Bien que les œufs et certaines céréales renferment de la vitamine D, la principale source reste le lait. Un supplément vitaminique est habituellement recommandé pour combler les besoins quotidiens d'une personne.

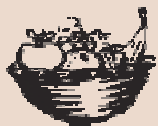
#### La vitamine E

La vitamine E est devenue très populaire en raison de son rôle d'*antioxydant*. La croissance de l'organisme est assurée par de nombreux processus, lesquels produisent des substances nocives susceptibles de détruire les cellules saines. La vitamine E aide l'organisme à se débarrasser de ces substances nocives; c'est pourquoi on l'appelle *antioxydant*. Une carence en vitamine E peut diminuer la capacité de l'organisme à se protéger en cas de maladie. Chez les personnes atteintes de fibrose kystique, cela pourrait avoir des effets néfastes sur les poumons et la capacité respiratoire. On trouve la vitamine E notamment dans les huiles végétales, la margarine ainsi que dans certains fruits et légumes. Comme l'alimentation seule ne parvient pas à prévenir une carence en vitamine E dans les cas de fibrose kystique, on recommande généralement la prise d'un supplément.

#### La vitamine K

Nous tirons la vitamine K dont nous avons besoin essentiellement de notre alimentation. On trouve cette vitamine dans les légumes verts, les huiles

# Les vitamines et la fibrose kystique



*Pour obtenir plus d'information sur les vitamines et la fibrose kystique, communiquez avec votre équipe de soins de fibrose kystique*

végétales et la margarine. Elle est également produite par de bonnes bactéries logées dans nos intestins. Toutefois, la prise d'antibiotiques pour une infection pulmonaire peut détruire ces bonnes bactéries, ce qui risque de diminuer la quantité de vitamine K obtenue quotidiennement. La vitamine K est très importante, car elle contribue à la coagulation du sang. En cas de coupure, la quantité de vitamine K présente dans l'organisme a un effet sur la durée de saignement de la lésion. Un temps de « coagulation » long pourrait être le signe d'un faible taux de vitamine K. Chez les enfants, la vitamine K joue aussi un rôle important dans la croissance des os. Pour prévenir une carence en vitamine K, de nombreuses personnes atteintes de fibrose kystique prennent un supplément vitaminique.

## **Pourquoi dois-je prendre des vitamines?**

Les personnes atteintes de fibrose kystique sont exposées à un très grand risque de carences vitaminiques. Ces carences sont graves et peuvent se manifester par des symptômes comme une cécité nocturne, des fractures, des douleurs lombaires et des saignements. Elles risquent aussi de retarder le rétablissement à la suite d'une infection pulmonaire. Il est possible de prévenir ces carences en prenant les vitamines recommandées par la clinique de fibrose kystique. Pour profiter au maximum des suppléments vitaminiques, il est préférable de les prendre avec des aliments et des enzymes.

## **Sources alimentaires**

# A

foie  
jaune d'œuf  
produit laitiers  
légumes-feuilles verts ou légumes jaunes

# D

foie  
poisson  
lait et margarine enrichis  
jaune d'œuf

# E

huiles végétales  
noix  
œufs  
germe de blé

# K

légumes-feuilles verts  
foie  
huiles végétales  
des bactéries intestinales fabriquent aussi de la vitamine K