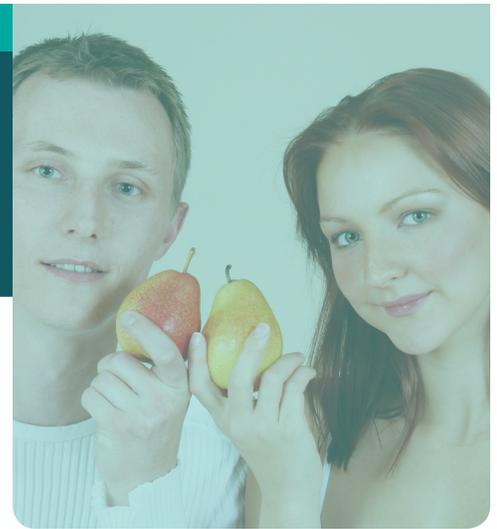


FK: Questions de santé

Guide d'utilisation des enzymes – adultes atteints de FK



Chez l'adulte, un bon état nutritionnel est essentiel, car il contribue à maintenir l'organisme en bonne santé. Un bon état nutritionnel sous-entend une saine alimentation, qui renferme tous les nutriments nécessaires, ainsi que la digestion et l'absorption efficaces de ces nutriments.

BON ÉTAT NUTRITIONNEL =
saine alimentation + digestion + absorption



La digestion

Lorsque l'on mange, la nourriture arrive à l'estomac, où elle est fractionnée en plus petits morceaux. Ces petits morceaux se dirigent ensuite dans l'intestin grêle. Dans l'organisme d'une personne en bonne santé, la digestion a lieu avec l'aide de la bile, produite par le foie, et des enzymes, produits par le pancréas. Les nutriments qui proviennent des aliments sont alors absorbés par l'organisme, qui les utilise

pour la croissance et comme source d'énergie. Les aliments qui ne sont pas fractionnés, donc qui ne sont pas digérés, sont évacués de l'organisme dans les selles. Chez la plupart des personnes atteintes de fibrose kystique (FK), les canaux du pancréas sont obstrués par le même type de mucus collant qui est présent dans les poumons de ces patients. Les enzymes produits par le pancréas ne peuvent entrer dans l'intestin grêle; par conséquent, les aliments ne sont pas bien digérés. Cette situation entraîne un mauvais état nutritionnel et une croissance insuffisante. La plupart des personnes qui souffrent de FK doivent prendre des capsules d'enzymes pour faciliter leur digestion.

Les enzymes

Les enzymes pancréatiques, soit la lipase, la protéase et l'amylase, digèrent les graisses, les protéines et les sucres complexes comme l'amidon. Il existe deux types d'enzymes, soit en poudre et en capsules entérosolubles; ils sont fabriqués par différentes sociétés pharmaceutiques et renferment diverses concentrations. Le nombre correspond à la quantité de lipase dans le produit.

Les enzymes en poudre sont offerts sous forme de poudre libre ou de comprimés. Étant donné que ces enzymes n'ont pas d'enrobage spécial, une partie d'entre eux

est détruite par l'acide gastrique et, par conséquent, inactivée. Les enzymes qui atteignent le début de l'intestin grêle participent à la décomposition et à la digestion des aliments.

“ Bon état nutritionnel = saine alimentation + digestion + absorption ”

La plupart des enfants et des adultes atteints de FK utilisent des enzymes entérosolubles. L'enrobage protège les enzymes de l'acide gastrique; ainsi, ils peuvent atteindre l'intestin grêle. Il arrive que l'enrobage prenne trop de temps à se dissoudre; dans ce cas, les enzymes sont libérés trop loin dans l'intestin. La quantité d'enzymes dont une personne atteinte de FK a besoin varie selon son âge, son poids ainsi que la quantité et le type d'aliments qu'elle consomme. Le médecin ou la diététiste de votre équipe de soins de la FK décidera du type et de la dose d'enzymes à utiliser. Ces quantités peuvent changer avec le temps, surtout chez les enfants.

Les enzymes et différents types d'aliments

Les aliments sont composés de protéines, de matières grasses et de glucides. Voici

Guide d'utilisation des enzymes – adultes atteints de FK

des exemples :

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

Aliments riches en matières grasses : beurre, margarine, huile et vinaigrette; plusieurs produits laitiers; plusieurs viandes et substituts de la viande; grignotines (croustilles, biscuits, craquelins, tablettes de chocolat); pâtisseries et desserts

Aliments riches en glucides : amidon (pain et céréales, riz, pâtes, légumes); sucres (fruits et jus de fruits, aliments sucrés, comme les bonbons).

En général, vous devez prendre plus d'enzymes avec des aliments riches en matières grasses et en protéines qu'avec des aliments riches en glucides. Vous n'avez pas besoin de prendre d'enzymes en même temps que les aliments qui ne contiennent que du sucre, parce qu'une personne atteinte de FK peut digérer ces aliments grâce aux enzymes présents dans la salive. Voici des exemples de ces aliments : fruits, jus de fruits et boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons durs, Popsicles, Jell-O.

zymes supplémentaires environ une heure après la dose précédente.

La quantité d'enzymes dont vous avez besoin dépend de la quantité de matières grasses que vous consommez. Chaque capsule d'enzymes renferme une quantité standard de «lipase», l'enzyme qui vous aide à digérer les graisses. La plupart



des adultes prennent d'abord un certain nombre d'enzymes par repas et par collation. Votre médecin ou diététiste peut calculer votre dose de départ en fonction des catégories et des quantités d'aliments que vous mangez. Par la suite, la quantité d'enzymes que vous prenez avec chaque repas sera ajustée jusqu'à ce que vous n'ayez plus de signes de malabsorption.

Conseils

- Une fois qu'une personne atteinte de FK a commencé à prendre des enzymes, le fait qu'elle prenne du poids est une bonne façon de savoir qu'elle digère et absorbe bien ses aliments.
- Rappelez-vous qu'il est important d'adapter la quantité d'enzymes que

vous prenez en fonction de la quantité de matières grasses que vous mangez pendant un repas donné. Demandez à votre diététiste de vous aider à le faire.

- Pour rester en bonne santé et prévenir la constipation, il est très important de boire assez de liquides. Demandez à votre diététiste de vous indiquer la quantité à prendre.

Autres signes à surveiller :

- Après que vous avez commencé à prendre des enzymes, la quantité et (ou) le volume des selles diminuent habituellement; leur odeur devrait être moins nauséabonde et leur apparence moins huileuse. Il est possible que vous ne preniez pas la bonne quantité d'enzymes si vous remarquez les signes suivants : selles liquides, plus fréquentes, graisseuses ou

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

flottantes; douleurs ou crampes au ventre; flatulences. Souvenez-vous que d'autres facteurs peuvent causer des selles liquides (par exemple, infection virale ou bactérienne ou utilisation d'antibiotiques). Si vous remarquez ces signes de malabsorption, parlez-en à votre équipe de soins de la FK.

- Même si vous prenez des enzymes depuis longtemps, il est conseillé de vérifier de temps en temps si des changements surviennent dans l'apparence

Comment prendre les enzymes

Vous pouvez avaler les capsules d'enzymes entières. Vous devrez les prendre soit au début du repas, soit durant le repas. Les enzymes se mélangent aux aliments que vous consommez et passent dans l'estomac et l'intestin grêle. Si vous mangez plus d'aliments qu'à l'habitude, on recommande que vous preniez des en-

Guide d'utilisation des enzymes – adultes atteints de FK

de vos selles. Il est bon de savoir qu'en moyenne, les adultes vont à la selle une ou deux fois par jour.

- Si vous oubliez de prendre vos enzymes, vous pouvez les prendre dans les 30 minutes qui suivent le repas. Cependant, leur effet est meilleur lorsque vous les prenez au début ou au cours du repas.

“ **Si vous oubliez de prendre vos enzymes, vous pouvez les prendre dans les 30 minutes qui suivent le repas.** ”

- Les enzymes sont très sensibles à la chaleur et peuvent se dégrader avant la date de péremption indiquée sur le flacon. Ne les conservez pas dans une armoire exposée aux rayons directs du soleil, dans la salle de bains, dans la boîte à gants d'un véhicule ni dans un endroit de votre maison où il pourrait faire trop chaud. Si vous transportez des enzymes dans votre poche ou dans un petit contenant, jetez-les une fois par semaine et remplacez les vieilles capsules par des enzymes provenant de votre flacon.

N'augmentez pas la quantité d'enzymes que vous prenez sans en parler avec votre équipe de soins de la FK. Prendre trop d'enzymes peut être dangereux.

Conseils pour ne pas oublier de prendre vos enzymes

- Mettez la quantité d'enzymes à prendre avec un repas dans une petite boîte. Rangez-la dans un endroit pratique, toujours à votre portée (par ex., dans la poche de votre veste ou votre sac à main).

- Lorsque vous mangez à l'extérieur et que vous ne voulez pas que les gens qui vous accompagnent sachent que vous devez prendre des enzymes, allez les prendre aux toilettes, puis retournez à table; autant que possible, faites ceci tout de suite avant de manger.

- Si vous oubliez parfois d'apporter vos enzymes avec vous, essayez d'en conserver des flacons pleins à différents endroits, comme la cuisine, votre bureau au travail, votre casier à l'école, votre sac à dos ou votre sac à main.

Questions courantes sur les enzymes

Q. Comment vais-je savoir si la quantité d'enzymes que je prends est appropriée?

A. Certains signes, comme le fait de prendre du poids ainsi que d'aller à la selle moins souvent ou d'avoir des selles moins abondantes, vous indiquent que vous prenez la bonne dose d'enzymes.

Q. Quels aliments n'ont pas besoin d'enzymes pour être digérés?

A. Les fruits (y compris les fruits séchés), les jus, les boissons gazeuses, les bonbons durs, les Popsicles et le Jell-O sont des exemples d'aliments qui n'ont pas besoin d'enzymes pour être digérés.

Q. Ai-je besoin d'enzymes avec les liquides comme le lait, si je ne mange pas d'aliments en même temps que je bois?

A. Oui. Le lait et d'autres boissons à base de lait, comme les laits frappés ou les boissons au yogourt, renferment des protéines et des matières grasses, qui ont besoin d'enzymes pour être digérés. Les seuls liquides qui n'exigent pas d'enzymes sont les jus, les boissons gazeuses et les boissons sportives.

Q. Si je prenais trop d'enzymes, est-ce que je ressentirais des douleurs?

A. Pas nécessairement. Toutefois, certaines personnes se sont plaintes de douleurs au ventre lorsqu'elles prenaient des doses très élevées d'enzymes. Assurez-vous que votre dose d'enzymes est sans danger en vérifiant auprès de votre équipe de soins de la FK; en effet, il est très dangereux de prendre trop d'enzymes.