

FK : Questions de santé



Ce feuillet d'information est publié par des diététistes spécialisées en fibrose kystique de tout le Canada.

Un merci tout particulier à nos commanditaires, qui ont offert des subventions sans restriction :



AXCAN PHARMA



On peut reproduire cet article sans permission, pourvu que le nom des auteurs soit mentionné.

Les suppléments vitaminiques et la fibrose kystique

Pourquoi les personnes atteintes de FK doivent-elles prendre des suppléments vitaminiques?

De nombreuses personnes atteintes de fibrose kystique (FK) éprouvent des problèmes qui font en sorte que leur intestin a de la difficulté à absorber les nutriments qui proviennent de leur alimentation, *en particulier* les matières grasses. Afin d'aider à pallier ce problème, elles prennent des enzymes avec leurs repas et collations. Les vitamines A, D, E et K sont uniques : elles ont besoin des matières grasses (lipides) pour être absorbées par l'organisme. On les appelle donc les vitamines «liposolubles». Même si une personne atteinte de FK prend des enzymes, elle peut quand même perdre des matières grasses dans ses selles. Si elle perd des matières grasses, elle perd probablement aussi des vitamines. Si vous ne prenez pas de suppléments vitaminiques, il se peut qu'avec le temps, vos taux sanguins de vitamines liposolubles deviennent inférieurs à la normale. C'est ce qu'on appelle la *carence vitaminique*.

Vous vous demandez peut-être pourquoi les personnes atteintes de FK doivent absolument prendre des suppléments vitaminiques même si elles n'ont aucun problème d'alimentation. Pour comprendre pourquoi les suppléments leur sont nécessaires, vous devez savoir que les vitamines sont importantes pour l'organisme, même si la personne est en santé. Mais elles sont encore plus importantes si la personne est malade. Les personnes atteintes de FK remarquent peut-être qu'elles sont malades plus souvent que les personnes qui ne souffrent pas de cette maladie. Afin d'aider leur organisme à combattre les infections, elles ont besoin de plus de vitamines que les personnes en bonne santé. Nous demandons aux personnes atteintes de FK de prendre un supplément vitaminique, car il est très difficile d'obtenir suffisamment de vitamines de l'alimentation. Nous mettons souvent l'accent sur les vitamines *liposolubles*, mais il faut se rappeler

que toutes les vitamines sont importantes pour que notre organisme soit en bonne santé.

Quel est le rôle des différentes vitamines liposolubles, et qu'arrivera-t-il si mon organisme n'en obtient pas assez?

Vitamine A

La vitamine A joue de nombreux rôles importants dans l'organisme. Elle vous aide à voir la nuit et permet à vos yeux de s'ajuster lorsque vous vous déplacez d'un endroit sombre à un endroit éclairé. Si vous souffrez de carence en vitamine A, il se peut que vos yeux ne soient pas capables de s'adapter aux changements d'intensité de lumière. Certaines personnes atteintes de FK ont signalé ce problème. Si vous croyez présenter ces symptômes, parlez-en au médecin qui traite votre FK.

La vitamine A aide aussi à rendre la peau saine et à combattre les infections. Pendant l'enfance, elle aide à la croissance. On la retrouve dans les œufs, le foie, les tomates, le lait et certains fruits et légumes. Pour prévenir une carence en vitamine A, les personnes atteintes de FK ont besoin d'un supplément de vitamine A en plus des sources alimentaires, car celles-ci ne sont pas suffisantes pour elles.

Vitamine D

La vitamine D provient de deux sources. Elle est fabriquée par la peau lorsque celle-ci est exposée aux rayons du soleil, et on la retrouve également dans les aliments que l'on consomme. Elle aide l'organisme à absorber le calcium et à transporter le calcium du sang aux os. Si l'organisme manque de vitamine D, les os peuvent s'affaiblir et les risques de fractures augmentent. Bien que certains aliments comme les œufs et les produits céréaliers renferment de la vitamine D, la source la plus importante de ce nutriment est le lait. On recommande habituellement la prise d'un supplément de vitamine D aux personnes atteintes de FK, afin de leur assurer un apport suffisant.

Les suppléments vitaminiques et la fibrose kystique

Pour absorber les suppléments de façon optimale, il est préférable de les prendre avec de la nourriture et vos enzymes.

Vitamine E

La vitamine E est de plus en plus populaire en raison de son rôle d'antioxydant. Pendant la croissance, de nombreux changements surviennent dans l'organisme. Au fur et à mesure que ces changements surviennent, l'organisme fabrique des produits dommageables qui peuvent détruire les cellules saines. La vitamine E aide l'organisme à se débarrasser de ces produits, et c'est pourquoi on l'appelle un antioxydant. Une carence en vitamine E peut affecter la capacité de l'organisme de se protéger en cas de maladie. Chez les personnes atteintes de fibrose kystique, une telle carence peut avoir des effets sur leurs poumons et leur capacité respiratoire.

Les aliments qui renferment de la vitamine E incluent les huiles végétales, la margarine et certains fruits et légumes. Chez les personnes atteintes de FK, l'alimentation seule ne peut prévenir une carence en vitamine E; c'est pourquoi la prise d'un supplément est habituellement recommandée.

Vitamine K

La plupart de la vitamine K dont nous avons besoin provient de l'alimentation. On la retrouve dans les légumes verts, les huiles végétales et la margarine. Les «bonnes» bactéries présentes dans notre intestin produisent également de la vitamine K. Ces bactéries peuvent être détruites par les antibiotiques que vous prenez pour combattre une infection pulmonaire, et la destruction des bactéries peut diminuer votre apport quotidien en vitamine K.

La vitamine K joue un rôle très important, car elle aide à la coagulation du sang. Lorsque vous vous coupez, le temps nécessaire pour que la coupure arrête de saigner dépend de la quantité de vitamine K présente dans votre organisme. Plus le temps de coagulation est long, plus vous risquez d'avoir une carence en vitamine K. De plus, la vitamine K est essentielle à la croissance normale des os des enfants. Pour prévenir une carence, de nombreuses personnes atteintes de FK prennent un supplément qui renferme de la vitamine K.

Je déteste prendre des suppléments vitaminiques – pourquoi suis-je obligé de le faire?

Les personnes atteintes de FK sont très susceptibles de présenter des carences vitaminiques graves, qui peuvent inclure des symptômes tels que la cécité nocturne, les fractures, les douleurs au dos et les saignements. Les carences vitaminiques peuvent aussi influencer sur la durée de convalescence à la suite d'une infection pulmonaire. Pour prévenir les carences, vous n'avez qu'à prendre les suppléments vitaminiques recommandés par votre clinique de la FK. Pour absorber les suppléments de façon optimale, il est préférable de les prendre avec de la nourriture et vos enzymes.

Pour obtenir plus de renseignements sur les vitamines et la FK, consultez un membre de votre équipe de soins de la FK.

Sources alimentaires

A foie
jaune d'œuf
produits laitiers
légumes verts feuillus ou jaunes

D foie
poisson
lait et margarine enrichis
jaune d'œuf

E huiles végétales
noix
œufs
germe de blé

K légumes verts feuillus
foie
huiles végétales
les bactéries présentes dans l'intestin produisent aussi de la vitamine K