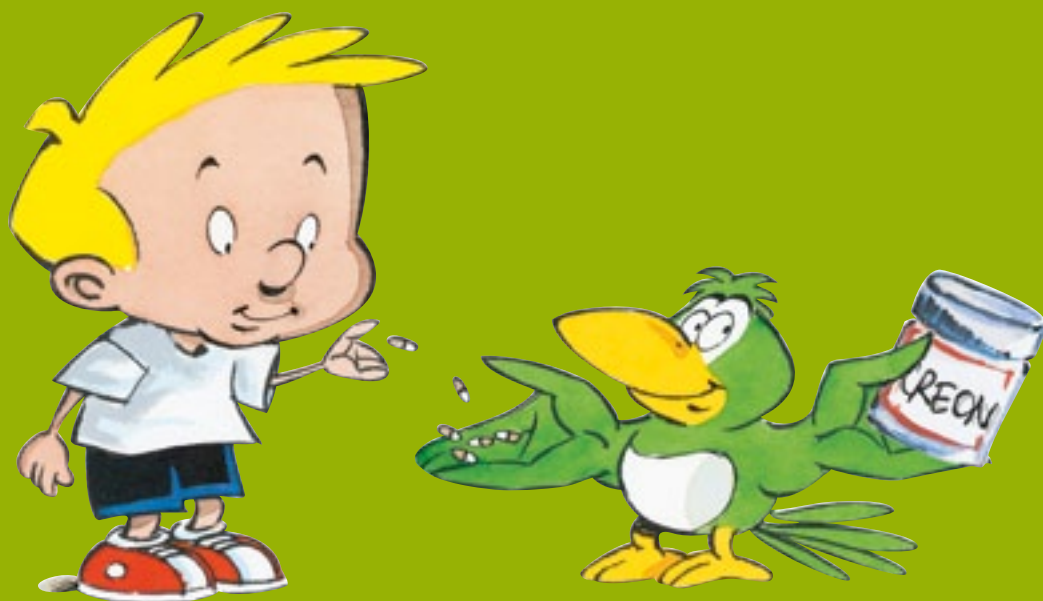




# Tout sur le créon

Une brochure destinée aux  
enfants atteints de mucoviscidose



Association  
MUCO

Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose asbl

## Cette brochure est le fruit d'une collaboration entre

Les diététicien(ne)s des Centres de Référence de la Mucoviscidose en Belgique:

UCL Bruxelles

Fabienne De Gorter

AZ VUB Bruxelles

Karin Delanghe

UZ Gand

Marleen Genetello

Sint-Vincentius Anvers

Lutgard Peeters

Hôpital Erasme Bruxelles

Magdaléna Saussez

HUDERF Bruxelles

Isabelle Thiébaud

UZ Anvers

Annemie Vandesompel

UZ Gasthuisberg

Leike Vanharen

Les diététiciennes des centres de revalidation:

Préventorium Le Coq

Stefanie Dereeper

Centre de revalidation Pulderbos

Els Joris

L'Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose:

Karleen De Rijcke

Donatienne Janne d'Othée

1° édition: 2005

2° édition: 2006

3° édition: 2007

4° édition: 2011 (revue)



12, avenue J. Borlé - 1160 Bruxelles

T 02 675 57 69 - F 02 675 58 99

info@muco.be - www.muco.be

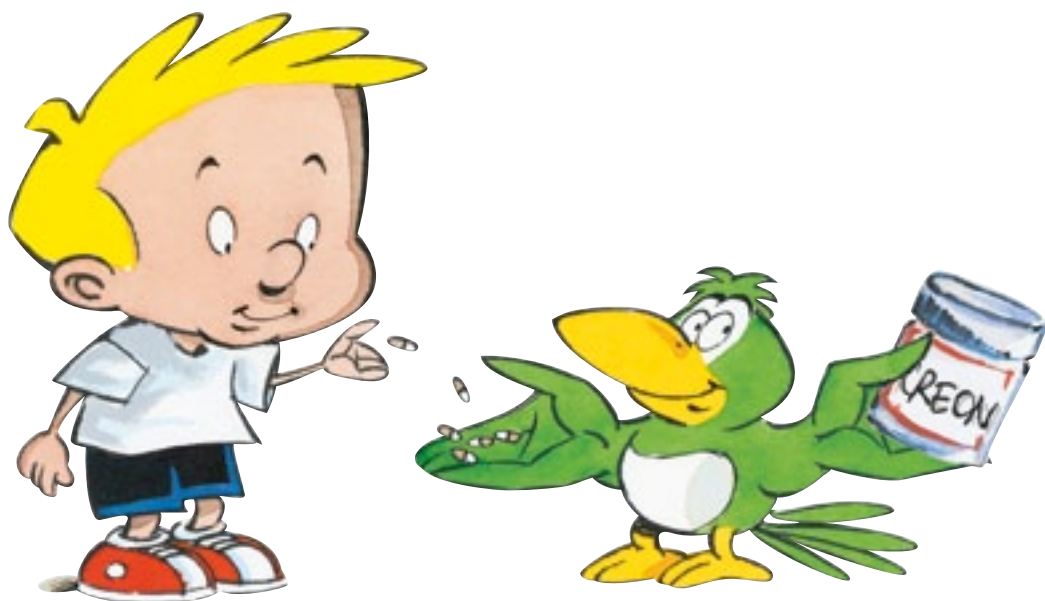
## Merci beaucoup

à tous les **enfants membres du jury** qui nous ont aidés à réaliser cette petite brochure: Claire, Marc, Matias, Michelle et Noa.

à **Abbott Products sa/nv**, pour le soutien apporté à l'impression du présent ouvrage.

# Tout sur le créon

Une brochure destinée aux  
enfants atteints de mucoviscidose



Les dessins sont de  
Gauthier Dosimont

## Table des Matières

- 3 Robin et peps: 2 compagnons!
- 4 Pourquoi dois-tu manger?
- 6 Que devient ce que tu manges?
- 10 Comment digères tu si tu as la muco?
- 12 Vous avez dit ... créon?
- 14 Comment dois-tu prendre ton créon?
- 16 Combien de créons dois-tu prendre?
- 17 Plus il y a de graisses et plus je progresse
- 20 Dans quels aliments y a-t-il beaucoup de graisses?
- 21 Le grand test du "détecteur de graisses"
- 23 Que se passe-t-il si tu ne prends pas tes créons?
- 25 Dois-tu prendre du créon avec tout ce que tu manges et bois?
- 27 Quelques conseils - créon
- 28 Conseils pour les parents des jeunes enfants
- 29 Jeux
- 32 Tu désires en savoir plus à propos de la muco ou de Robin et Peps?
- 32 As-tu encore des questions, des remarques ou des problèmes?



## Robin et Peps: 2 compagnons !

Nous t'invitons à suivre les aventures de Robin et Peps.

Robin est un petit garçon qui aime s'amuser, grimper dans les arbres et jouer au football! Peps, le perroquet, est son ami.






Robin veut devenir grand et fort. Il se dit: "Si je mange bien, je vais y arriver!". Mais, ce n'est pas si facile parce qu'il a la muco.

La muco est une maladie qui est présente dès la naissance.

Quand on a la muco, toute une série de choses ne fonctionnent pas bien au moment où on digère la nourriture. Le corps ne parvient pas à couper la nourriture en petits morceaux. C'est pour cette raison que chaque fois qu'il mange, Robin doit avaler des gélules de Créon®.

Peps est un compagnon très curieux. Il veut toujours savoir ce qui se passe et pourquoi. Il pose des tas de questions à Robin, par exemple pourquoi il digère mal, et pourquoi il doit prendre du Créon®.

Il veut également savoir:

-  Pourquoi il faut manger?
-  Ce qui se passe dans notre corps quand on mange?
-  Ce qui se passe dans notre ventre quand on a la muco?
-  A quoi sert le Créon®?
-  Comment et quand il faut prendre le Créon®?

Es-tu prêt(e) à aider Peps à trouver une réponse à toutes ces questions en compagnie de Robin?



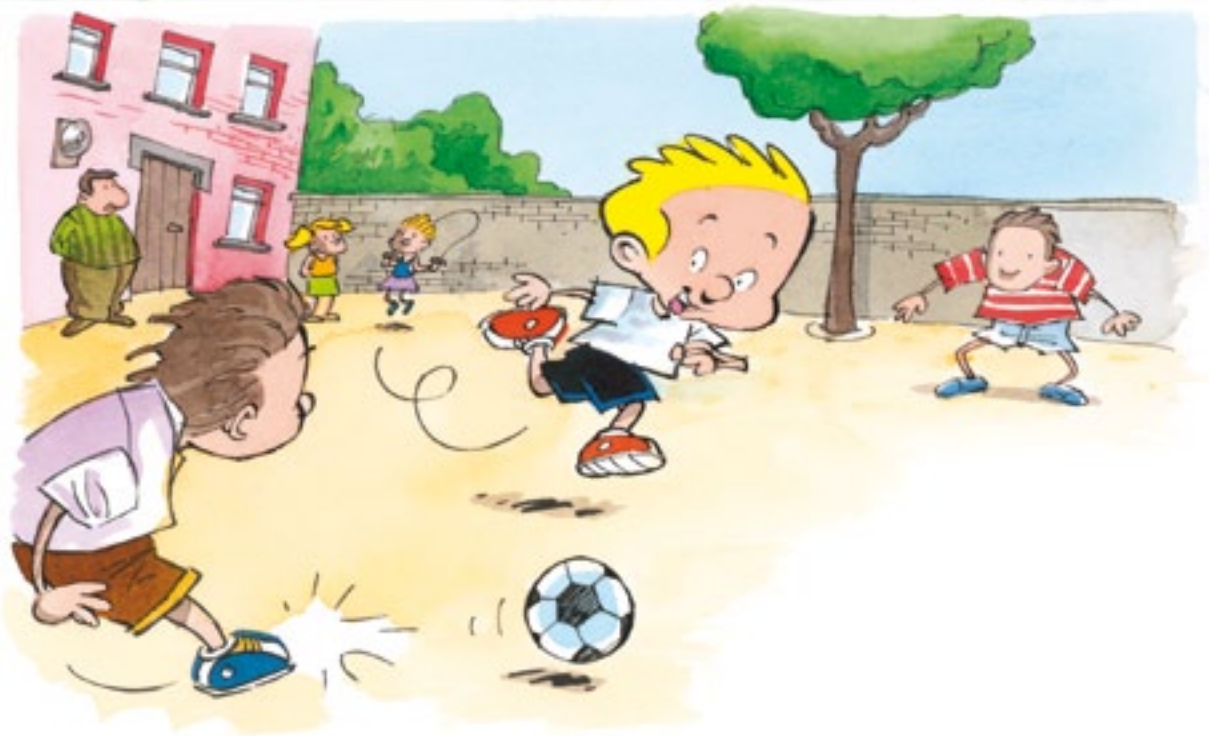


## Pourquoi dois-tu manger?

Tout le monde doit manger. On appelle ce que tu manges: les **aliments**, la **nourriture** ou l'**alimentation**.

Manger donne l'**énergie** dont tu as besoin pour grandir, jouer, courir, faire du vélo, pour réfléchir, faire des calculs et étudier tes leçons. Et bien sûr, pour devenir grand(e) et fort(e)! L'énergie t'aide aussi à te battre contre les maladies et les infections.

Les voitures ont besoin d'essence pour avancer; ton corps, lui, a besoin de nourriture pour avoir de l'énergie.







On trouve dans les aliments beaucoup de bonnes choses qui sont nécessaires pour grandir et bouger. Ces bonnes choses, ce sont les **nutriments**.

Tes parents te disent sûrement souvent: "Mange des fruits, c'est plein de vitamines". Les vitamines font partie de ces bonnes choses, comme les graisses (lipides), les sucres (glucides), les protéines, les hydrates de carbone et les sels minéraux. Mais quand on a la muco, le corps ne peut pas toujours facilement puiser dans les aliments l'énergie et les nutriments dont il a besoin.

Peps veut tout savoir... et la première question qu'il se pose est: comment cela se passe lorsque tout est normal?



## Que devient ce que tu manges?

Pour devenir grand et fort, il faut manger.  
Mais que fait ton organisme avec la nourriture?

Tout ce que tu manges et ce que tu bois se mélange dans ton estomac et est coupé en petits morceaux.

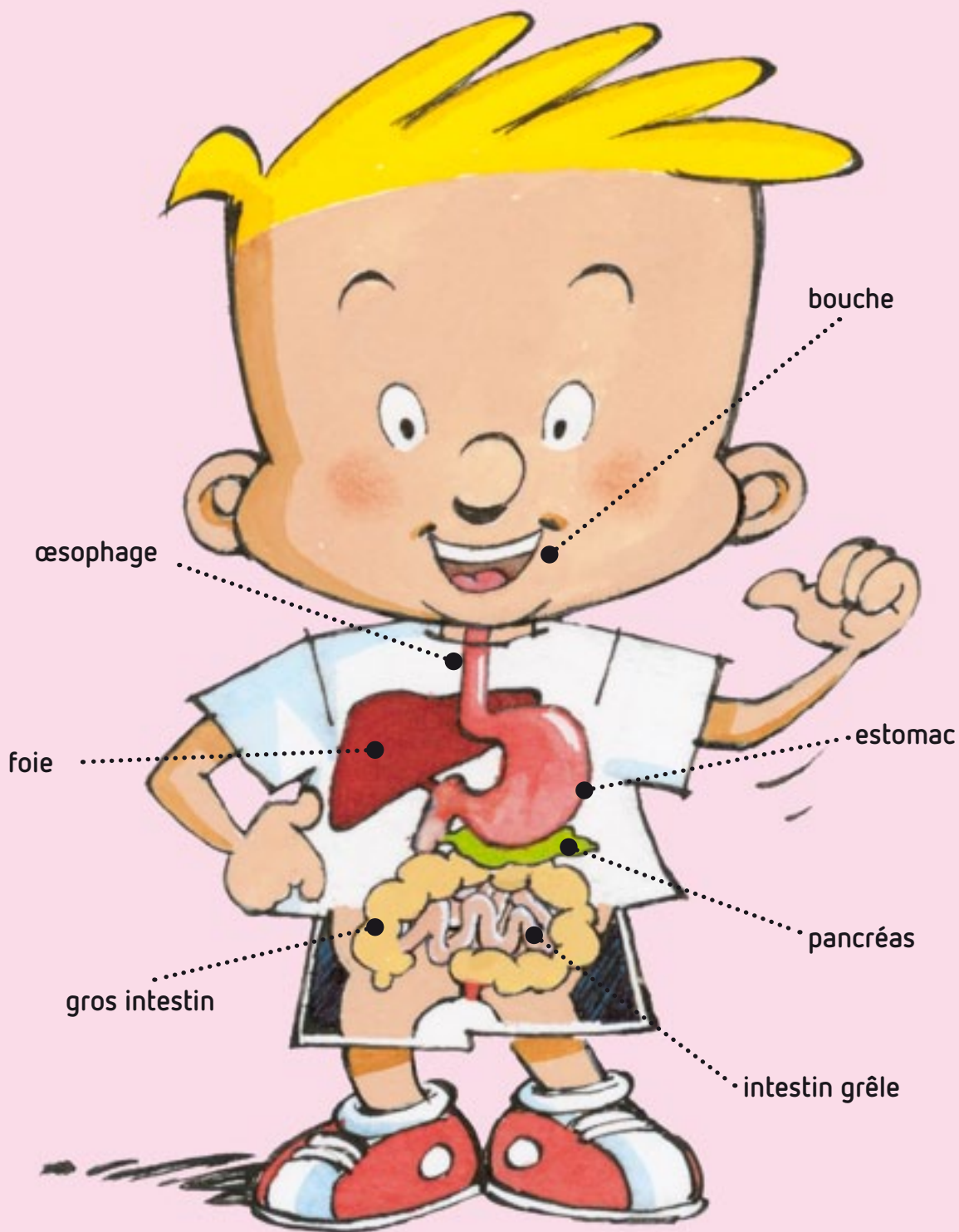
Ton corps en retire toutes les bonnes choses (les nutriments, tu te rappelles?). C'est ce qu'on appelle la **digestion**.

Différentes parties de ton corps participent à la digestion.  
Regarde sur le dessin !

La digestion commence dans la **bouche**, dès la première bouchée de nourriture. ! Et oui ... la bouche sert de machine à broyer. Tes dents partagent les aliments en petits morceaux et la mélangent à la salive, ce qui te permet de l'avaler plus facilement.

Une fois les aliments avalés, ils passent dans l'**œsophage**.  
L'œsophage est une sorte de tunnel tapissé de muscles.  
Ces muscles servent à pousser les aliments vers le bas, jusqu'à l'estomac, un peu comme lorsque tu appuies sur un tube de dentifrice.

L'**estomac** est une machine à mélanger. Les aliments y sont pétris, malaxés et mélangés avec le liquide qui se trouve dans l'estomac (le suc gastrique). Les aliments s'y transforment en une sorte de panade épaisse.





Cette panade est envoyée dans l'**intestin grêle**. C'est le tuyau le plus long de ton système digestif. Quand la nourriture arrive dans ton intestin grêle, elle n'est pas encore assez réduite (petite). C'est pourquoi, les enzymes venus du **pancréas** vont t'aider. Ces enzymes sont comme des mini-ciseaux qui découpent ce que tu as mangé en des morceaux encore plus petits.

C'est dans ces petits morceaux que ton organisme puise les nutriments (tu te souviens? Toutes ces bonnes choses dont le corps a besoin).

Ces nutriments traversent la paroi de ton intestin pour arriver dans le **sang** qui circule dans tes veines. Ils font le tour de ton organisme et distribuent de l'énergie à toutes les parties de ton corps (le cœur, les poumons, le cerveau, les orteils...). Tu vois combien il est important que les aliments que tu avales soient





coupés en tout petits morceaux. Sinon, les bonnes choses, ces fameux nutriments, ne parviennent jamais à traverser la paroi de tes intestins.

Tout ce qui n'est pas utilisé par le corps continue à voyager jusqu'au **gros intestin** et tu l'élimines en allant à la toilette. Il est donc important d'aller aux toilettes pour nettoyer tes intestins!



## Comment digères-tu si tu as la muco?

Chez la plupart des personnes qui ont la muco, la digestion ne se fait pas si facilement. Dans la bouche, l'œsophage et l'estomac, tout le travail se fait comme on vient de l'expliquer.

C'est dans l'intestin grêle que les choses se compliquent.

Le problème commence quand le pancréas doit intervenir pour aider la digestion.

Le pancréas se situe dans ton ventre, près de l'intestin grêle. Il est d'ailleurs relié à ton intestin grêle par un petit 'tuyau'. Le pancréas fabrique des 'enzymes digestives', les mini-ciseaux dont on a déjà parlé. Ces ciseaux coupent les aliments en tout petits morceaux. De cette façon, le corps peut y puiser tout ce dont il a besoin.

Quand on a la muco, l'intérieur des "tuyaux" est recouvert de mucus. Ce mucus gluant et épais empêche les enzymes d'aller jusque dans l'intestin grêle. Les enzymes ne peuvent donc pas couper les aliments en petits morceaux, ce qui fait que la nourriture est mal digérée. Ton corps ne parvient pas à puiser assez d'énergie et de bonnes choses dans la nourriture. Tu ne grossis pas suffisamment et ton corps ne reçoit pas assez de vitamines.

Chez la plupart des personnes qui ont la muco, le pancréas ne sait donc pas bien faire son travail à cause de ces 'tuyaux' bouchés. Le docteur parle d'une 'insuffisance pancréatique'. C'est un nom bien difficile pour dire simplement que ton pancréas ne travaille pas bien.





Heureusement, il existe des médicaments qui contiennent ces enzymes. Ils aident les personnes qui ont la muco à mieux digérer les aliments. Ces médicaments, on les appelle les Créon®.







## Vous avez dit... Créon®?

Presque toutes les personnes qui ont la muco doivent prendre des Créon® chaque fois qu'elles mangent quelque chose. Les Créon® sont des capsules dans lesquelles on trouve tout plein de mini granulés. Dans ces granulés se trouvent les enzymes. Chaque granulé est protégé par une sorte de manteau. Ce 'manteau' protège les enzymes jusqu'à ce qu'elles arrivent dans l'intestin grêle. Là-bas, le 'manteau' s'ouvre et les enzymes peuvent commencer leur travail de 'découpage'.

Il existe deux sortes de Créon®:

-  les 'Créon® ordinaires'
-  les 'Créon® Forte' qui contiennent trois fois plus d'enzymes que les 'Créon® ordinaires'.

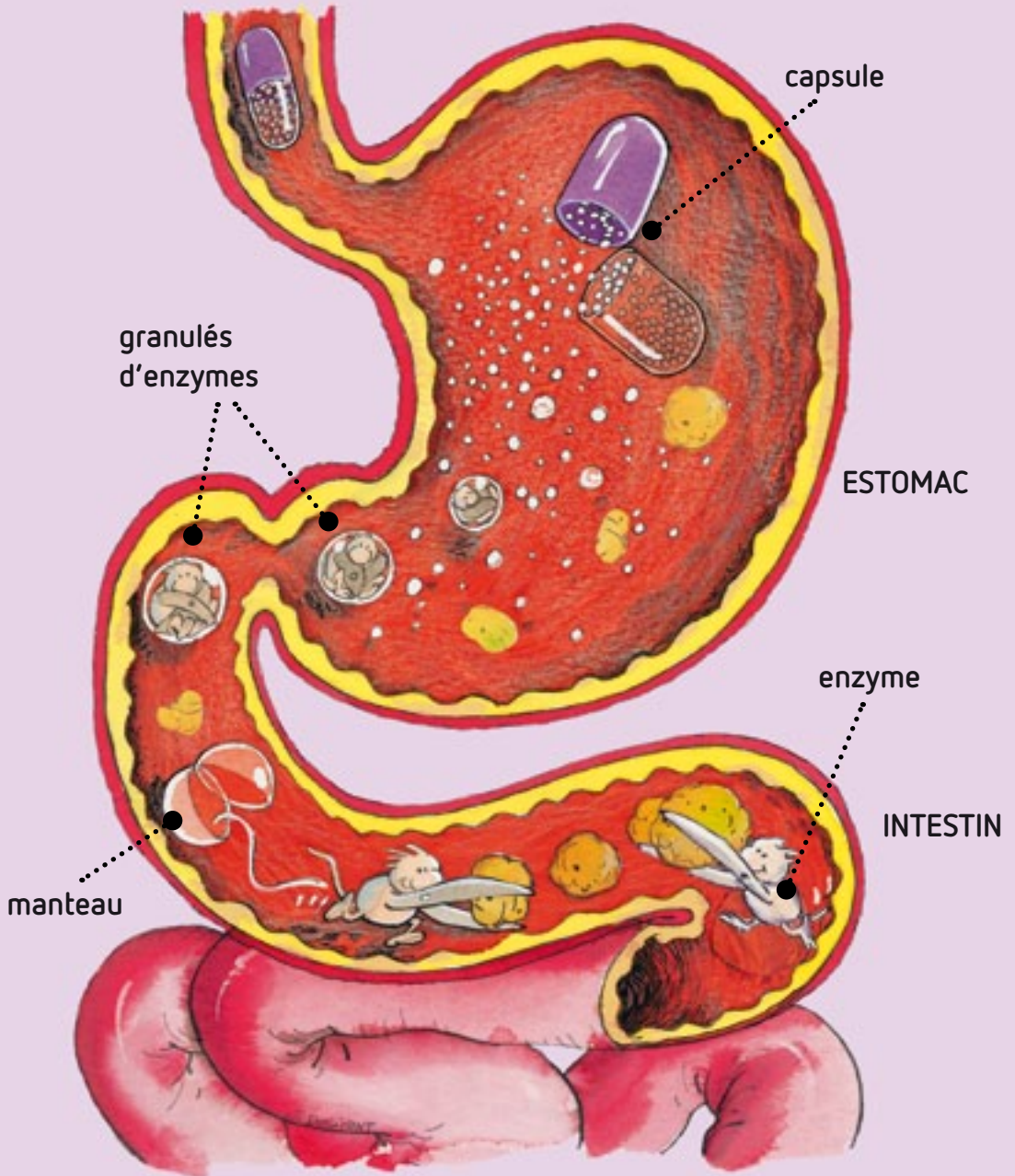
Comme tu le sais déjà, les enzymes sont les 'mini-ciseaux' qui permettent aux aliments d'être coupés en tout petits morceaux dans ton intestin grêle. Normalement, c'est le pancréas qui fabrique ces enzymes. Quand on a la muco, le mucus est trop épais, ce qui empêche les enzymes d'arriver dans l'intestin grêle. C'est pour cela que tu dois prendre ces petits granulés. De cette manière, les aliments seront bien digérés.

Sans enzymes, toutes les bonnes choses qui se trouvent dans les aliments ne peuvent pas être utilisées par ton corps. Elles vont tout de suite dans ton gros intestin pour s'en aller directement ... dans les toilettes! Si tu prends tes Créon®, les aliments sont digérés et les bonnes choses peuvent être bien utilisées par ton corps.





Il est donc absolument nécessaire de prendre tes Créon®, sinon tu risques de ne pas grandir ni grossir suffisamment et de te sentir tout 'raplapla', sans énergie... Tu risques également d'avoir la diarrhée et mal au ventre.





## Comment dois-tu prendre ton Créon®?

Il est important de prendre du Créon® avec presque tout ce que tu manges et avec certaines boissons. Tu sais maintenant que le Créon® sert à découper la nourriture en petits morceaux et que ce travail se fait dans les intestins. Ce Créon® doit donc arriver en même temps que la nourriture dans tes intestins. Ca ne sert donc à rien de prendre du Créon® en dehors des repas.

Si tu ne prends pas ton Créon® en même temps que tes aliments, il ne t'aidera pas à digérer. C'est comme si tu essayais de rattraper quelqu'un qui court très vite, et qui est parti bien avant toi!!





Regarde sur le dessin: les enzymes ne parviennent pas à couper les aliments en petits morceaux car elles arrivent beaucoup trop tard.

Répartis tes Créon® pendant le repas et les collations

1. une partie de tes Créon® quand tu commences à manger ou à boire
2. une partie pendant que tu manges
3. une partie juste quand tu termines de manger

Si tu ne prends qu'un seul Créon®, il est difficile de le diviser en trois. Tu peux donc le prendre en une seule fois.

Si tu ne sais pas avaler la capsule, demande à un adulte de l'ouvrir et de la mélanger avec un peu de nourriture. Avale les granulés sans les croquer. Ils n'ont pas de goût tant qu'ils ne sont pas écrasés. S'ils sont écrasés, il se peut que ça te fasse mal dans la bouche et ils risquent de ne pas arriver entiers dans ton intestin grêle. Ils ne pourront donc pas bien travailler.





## Combien de Créon® dois-tu prendre?



Le médecin ou la diététicienne vont t'indiquer le nombre de Créon® dont tu as besoin chaque jour. Respecte toujours le nombre qu'ils t'ont donné. Si tu veux adapter, changer le nombre, parles-en d'abord à ton médecin ou ta diététicienne lors de ta prochaine consultation.

Le nombre de Créon® à prendre est différent chez chaque enfant. Il dépend de la manière dont ton pancréas fonctionne mais aussi de ta taille, de ton poids et de ce que tu manges et en quelle quantité. Certains ont besoin d'en prendre plus que d'autres. Peut-être que tu dois prendre 3 Créon® quand tu manges des frites, tandis qu'un autre devra en avaler 5!

Le nombre de Créon® dépend de ce que tu manges et en quelle quantité!

### Plus il y a de graisses dans la nourriture et les boissons que tu consommes, plus tu dois prendre de Créon®.

Il existe deux sortes d'aliments avec lesquels tu dois **toujours** prendre du Créon®:

-  tout ce qui contient de la **graisse**
-  tout ce qui provient des **animaux**.



Plus les aliments contiennent de la graisse, plus il faut prendre de Créon®. Et plus tu manges, plus tu dois également prendre du Créon!

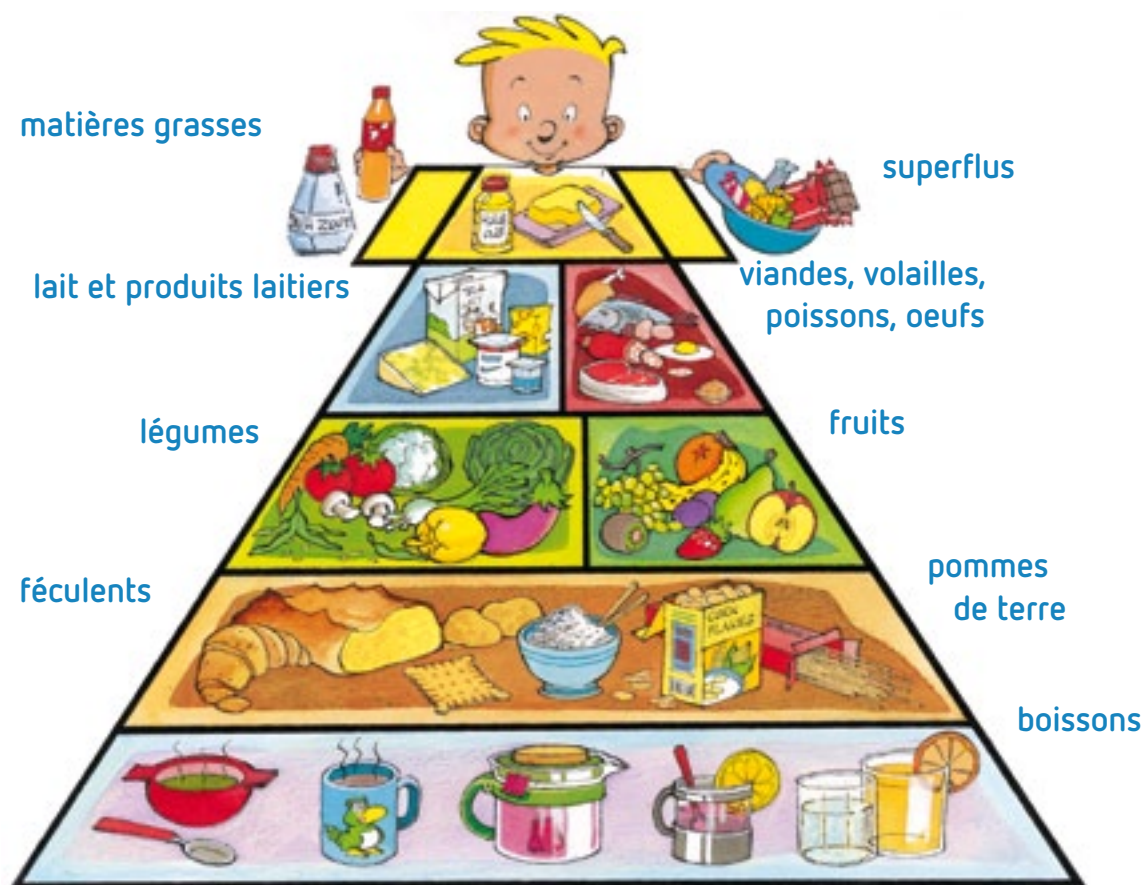




## Plus il y a de graisses et plus je progresse!

La pyramide alimentaire nous permet d'apprendre comment bien se nourrir. Peut-être as-tu déjà appris cela à l'école? Mais la pyramide qui se trouve dans cette brochure est un peu différente: elle est adaptée aux personnes ayant la muco.

Pour bien fonctionner et lutter contre les infections, ton corps a besoin des différents aliments qui se trouvent dans chacune des cases. C'est pour cela que tu dois manger de tout et en grande quantité.



### Pyramide alimentaire muco

(basée sur la pyramide alimentaire du VIG- voeding en gezondheid)



Bien manger ne veut pas seulement dire que ce soit bon au niveau du goût. La pyramide alimentaire montre ce qu'il est nécessaire de consommer, ce que tu dois manger. Chaque jour, choisis différents aliments se trouvant dans chacune des cases. Au plus la case est grande, au plus tu dois en manger.

Comme tu peux le voir, tu dois manger beaucoup de graisses. Le Créon® t'aide à absorber les graisses qui se trouvent dans la nourriture, mais bien souvent, il ne suffit pas à les absorber toutes. C'est pourquoi tu dois manger et boire des aliments et des boissons contenant beaucoup de graisses. Tu peux d'ailleurs voir sur la pyramide que l'étage jaune, celui des graisses, est plus grand que dans la pyramide qu'on utilise habituellement. N'oublie pas ton Créon®!

**Mais attention, il ne suffit pas de se dire:**

**“Youppie, j'ai trouvé! Je vais manger moins et surtout moins de graisses, comme ça je devrai avaler moins de Créon® ou même plus du tout...”**

C'est dommage, mais ce n'est pas aussi simple! Quand on a la muco, c'est exactement le contraire: il est nécessaire de manger beaucoup et surtout beaucoup de graisses.

Si tu choisis de manger de la nourriture pauvre en graisses, il te faudra en manger beaucoup plus pour grandir et grossir correctement, ce qui n'est pas toujours facile. Tu avaleras plus facilement une assiette moyenne remplie d'aliments gras qu'une énorme assiette pleine d'aliments pauvres en graisses.



N'oublie pas de prendre tes Créon®. Et surtout d'en prendre plus si tu manges des frites, des chips, de la pizza, de la soupe avec de la crème...

Si tu ne sais pas combien de Créon® tu dois prendre, inutile d'appeler le docteur chaque fois que tu manges ou que tu bois quelque chose. Dans certains aliments, il y a beaucoup de graisses, dans d'autres moins, ou pas du tout. La règle est qu'il vaut toujours mieux prendre trop de Créon® que trop peu. Tu peux aussi faire une liste des aliments pour lesquels tu hésites et demander conseil à ton médecin ou ta diététicienne à la prochaine consultation.





## Dans quels aliments y a-t-il beaucoup de graisses?

Quand tu manges des aliments gras, tu as besoin de plus de Créon! Ça, tu le sais à présent! Mais comment savoir si un aliment contient beaucoup de graisses ou pas?

Il y a des catégories d'aliments qui contiennent plus de graisses que d'autres. La mayonnaise par exemple contient beaucoup de graisses, contrairement aux fruits qui n'en contiennent pas du tout. Mais ce n'est pas toujours aussi facile.

Parfois, la nourriture contient plus de graisses que tu ne le penses, mais ça ne se voit pas. Cela peut donc être utile de lire sur l'emballage la quantité de graisses (=lipides) contenue dans 100 grammes.

Voyons ensemble  
ce que tu connais déjà







## Le grand test du 'détecteur de graisses'

Les aliments qui se trouvent dans la liste suivante contiennent-ils oui ou non de la graisse? Mets une croix dans la bonne colonne.

Aliments	Pas de graisses	Graisses
Banane		
Beurre		
Chocolat		
Coca		
Œufs		
Frites		
Fromage		
Mars		
Cacahuètes		
Pizza		
Biscuits secs		
Fish stick		
Jus d'orange		
Glace vanille		
Gaufre		
Viande		
Lait entier		
Glace à l'eau		
Bonbons		
Chantilly		
Gommes		
Minarine		
Croissant		
Chips		
Crêpe au sucre		
Pizza		
Spaghetti Bolognaise		
Tartine au chocolat		

Les bonnes réponses se trouvent à la fin du livre.



As-tu beaucoup de bonnes réponses? Tu as sans doute trouvé la bonne réponse pour certains aliments alors que pour d'autres, c'est plus difficile. La diététicienne pourra toujours te conseiller les aliments riches en graisses. Il est important que tu saches si ce que tu manges est riche en graisses ou pauvre en graisses, pour 2 raisons:

1. pour manger suffisamment de graisses au cours de la journée
2. pour prendre la bonne quantité de Créon® pour bien les digérer

**Repas sans ou avec très peu de graisses = peu de Créon®**  
**Repas moyennement riche en graisses = apport moyen de Créon®**  
**Repas avec beaucoup de graisses = beaucoup de Créon®**

Le médecin et la diététicienne pourront t'expliquer ce que représente un peu ou beaucoup de graisses et un peu ou beaucoup de Créon, pour toi.














## Que se passe-t-il si tu ne prends pas tes Créon®?

Tu dois prendre des Créon® à chaque fois que tu manges quelque chose? Tu ne trouves probablement pas ça très amusant! Pourtant, il est très important de les prendre lors de chaque repas ou collation.

Si tu ne prends pas ou pas assez de Créon®, tu risques d'avoir un ou plusieurs des problèmes suivants:

-  Être trop maigre  
(même si tu manges beaucoup)
-  Avoir beaucoup de selles  
(beaucoup de caca dans la toilette)
-  avoir des selles plates et liquides  
(comme de la diarrhée)
-  avoir des selles qui sentent mauvais  
(comme un œuf pourri)
-  avoir de la graisse dans tes selles  
(tu vois des gouttes de graisses qui restent sur les bords de la toilette et le caca ne part pas bien quand tu tires la chasse; il flotte dans les toilettes)
-  avoir le ventre qui gargouille
-  faire souvent des gaz (des 'prouts')
-  avoir mal au ventre
-  être ballonné (avoir le ventre gonflé)





Si tu prends bien ton Créon®, tous ces problèmes s'amélioreront rapidement.

Si tu as l'un ou l'autre de ces problèmes alors que tu prends du Créon®, il faut que tu en parles avec ton médecin. Il se peut que la dose (le nombre de gélules que tu prends) doive être changée. Mais ne change jamais rien sans avoir demandé son autorisation.

Si tu ne prends pas bien ton Créon®, tu peux avoir des selles molles et qui sentent mauvais. Mais le contraire peut aussi arriver: tu ne sais plus aller à la toilette! Tu ne dois absolument pas arrêter le Créon® ou en prendre moins... Cela risquerait de rendre les choses encore plus difficiles.
















## Dois-tu prendre du Créon® avec tout ce que tu manges et bois?

Tu dois prendre du Créon® avec presque tout ce que tu manges et bois. Heureusement, quelques aliments ne 'réclament' pas de Créon®.

### Les aliments qui ne contiennent pratiquement que des sucres se digèrent facilement, par exemple:

-  Les fruits
-  Les légumes  
(crus ou cuits sans sauce et sans graisse)
-  L'eau
-  Les jus de fruits  
(jus de pomme, d'orange...)
-  Le thé et le café sans lait
-  Les boissons sucrées rafraîchissantes  
(limonade, coca,...)
-  Les boissons sportives  
(Isostar, Aquarius, Extran,...)
-  Les glaces à l'eau
-  Le sucre
-  Les bonbons  
(sucettes, gommes, ours, bouteilles de coca,...)
-  Le chewing-gum



Même si les fruits et les légumes ne contiennent pas de graisse, ils contiennent un tas d'autres bonnes choses comme les vitamines et les fibres. Il faut donc aussi en manger!









Les autres aliments ou boissons de la liste ne contiennent pas ou peu de vitamines ou minéraux. Si tu en manges ou que tu en bois, il ne te restera plus de place pour les repas. Les aliments repris sur cette liste sont autorisés, mais il faut rester raisonnable! Une collation oui, le grignotage toute la journée non!

Quand tu hésites face à un aliment ou une boisson, et que tu ne sais pas trop bien si tu dois ou non prendre du Créon®, pose la question au médecin ou à la diététicienne.











## Quelques Conseils-Créon®

-  Emporte toujours une réserve de Créon® avec toi, au cas où tu manges ou bois ailleurs qu'à la maison. Dépose une boîte de Créon® aux différents endroits que tu fréquentes le plus souvent, l'école et la famille par exemple. Tu peux demander à l'Association Muco ou à ton centre une petite boîte spéciale pour mettre quelques Créon®.
-  Ne mélange pas le Créon® à la nourriture ou aux boissons si tu ne les manges pas tout de suite. Une fois les granulés mélangés avec de la nourriture ou une boisson, la protection (le petit manteau) s'ouvre et le Créon® commence son travail alors qu'il n'est même pas encore dans ta bouche. Il n'agira donc plus dans ton ventre par la suite, alors que c'est là qu'il doit intervenir...
-  Tu peux avaler ton Créon® avec de l'eau. Mais tu peux aussi le prendre directement avec ce que tu manges ou ce que tu bois.
-  Les granulés n'ont pas de goût tant que tu ne les croques pas.
-  Ferme toujours bien ta boîte de Créon®.
-  Conserve tes Créon® à température ambiante. Ne les laisse pas près de la chaleur, près du feu, d'un radiateur, d'une armoire près du four, dans la voiture en plein été. Ne les mets pas non plus dans le frigo.
-  Les Créon® restent bon pendant un certain temps. Sur la boîte, tu peux lire 'à consommer avant le...'. Si cette date est dépassée, ne les prends plus. Contrôle bien toutes les boîtes surtout celles qui se trouvent en dehors de la maison comme (à l'école, chez tes grands-parents...)
-  Et puis, sais-tu qu'il est préférable de prendre tes suppléments de vitamines au moment du repas, avec du Créon®?



## Conseils pour les parents des jeunes enfants

-  Dès que l'enfant en est capable, la capsule de Créon® doit être avalée en entier avec un peu de nourriture.
-  Pour les bébés et les tout-petits, on peut ouvrir les gélules. Les granulés contenus dans chaque capsule peuvent être mélangés avec un peu de lait adapté ou de la nourriture comme de la compote de pommes, de la purée, de la confiture, du choco... Donnez-lui le Créon® dans une petite cuillère.
-  Ne mélangez surtout pas les granulés dans la totalité de la panade de fruits ou de légumes ou avec le biberon de lait car les enzymes vont directement commencer à agir ou rester dans la tétine du biberon. Ajoutez le Créon® dans les premières cuillères du repas.
-  Parfois, les bébés recrachent les granulés. Si ça arrive, reprenez les granulés et remettez-les doucement dans la bouche du bébé.
-  Cela prend parfois du temps avant que le bébé ne soit capable d'avaler ses granulés. Comme beaucoup de choses, cela s'améliore avec le temps.
-  Les petits aiment faire beaucoup de choses seuls. Il se peut que le vôtre ait envie de prendre lui-même ses Créon®. Si c'est le cas, mélangez ses Créon® avec un peu de nourriture qu'il apprécie et laissez-le se débrouiller tout seul.





## Jeux

Si on jouait? Avec tes amis, tes frères et sœurs, tes parents.  
Si tu as bien lu cette brochure, tu vas gagner, c'est certain!

1. Avec un fruit tu dois prendre  
 beaucoup de Créon®       peu de Créon®       pas de Créon®
  
2. Les enzymes sont fabriquées dans  
 le gros intestin       le foie       le pancréas
  
3. Pourquoi devons-nous manger? Donne trois raisons.  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_
  
4. Quel est le tube le plus long de ton corps?  
 le gros intestin       l'intestin grêle       l'œsophage
  
5. L'estomac est une  
 fabrique d'enzymes       machine mélangeuse       machine à broyer
  
6. Les enzymes sont des  
 médicaments contre le mucus  
 vitamines pour devenir grand et fort  
 petits ciseaux qui coupent les aliments en petits morceaux
  
7. Si tu as la muco  
 ton pancréas ne fabrique pas d'enzymes  
 les enzymes n'arrivent pas dans la nourriture  
 tu n'as pas de pancréas
  
8. Tu dois prendre plus de Créon® quand il y a dans ta nourriture  
 beaucoup de graisses  
 beaucoup de sucre  
 beaucoup de sel



# Rébus

10<sup>ème</sup> lettre  
de l'alphabet



15<sup>ème</sup> lettre  
de l'alphabet



dame anglaise

7<sup>ème</sup> lettre  
de l'alphabet



10<sup>ème</sup> lettre  
de l'alphabet



A +



Solution:

---

---



## SOLUTIONS

### Test

ALIMENTS	PAS DE GRAISSES	GRAISSES
Banane	X	
Beurre		X
Chocolat		X
Coca	X	
Œufs		X
Frites		X
Fromage		X
Mars		X
Cacahuètes		X
Biscuits secs		X
Fish stick		X
Jus d'orange	X	
Glace vanille		X
Gaufre		X
Viande		X
Lait entier		X
Glace à l'eau	X	
Bonbons	X	
Chantilly		X
Gommes	X	
Minarine		X
Croissant		X
Chips		X
Crêpe au sucre		X
Pizza		X
Spaghetti Bolognaise		X
Tartine au chocolat		X

### Jeux




- 1 Avec les fruits, tu ne dois pas prendre de Créon\*
- 2 Les enzymes sont fabriquées dans le pancréas
- 3 Pour devenir grand et fort, pour penser, réfléchir, jouer, se battre contre les maladies...
- 4 Le tuyau le plus long du corps est l'intestin grêle
- 5 Ton estomac est une machine à broyer
- 6 Les enzymes sont des mini-ciseaux qui découpent les aliments en petits morceaux
- 7 Si tu as la muco, les enzymes n'arrivent pas dans la nourriture
- 8 Tu dois prendre plus de Créon\* lorsque ta nourriture contient plus de graisses

### Rebus

J'aime les macaronis. Pour les digérer je dois avaler des creons\*.  
(J (je) aime lait mat car o nid. Pou (r) lady G raie J(je) doigt a valet dé crayon).



## Tu désires en savoir plus à propos de la muco ou de Robin et Peps?

-  Demande nos petits feuillets d'activités et jeux destinés aux élèves de niveau primaire **“Sur les chemins de l’aventure avec Robin et Peps”**
-  Suis les aventures de Robin et Peps dans le **Trèfle à 4 Feuilles**, le petit supplément du Bulletin Muco de l'Association
-  Pars à la découverte de la mucoviscidose avec Robin et Peps dans le petit livre **“Robin a la muco”**.

Comment te procurer ce matériel? Tout simplement en t'adressant à l'Association Muco. Et en plus, c'est gratuit!

## As-tu encore des questions, des remarques ou des problèmes?

Parles-en à ton médecin ou ta diététicienne. Il se peut également que dans ton centre muco travaille un médecin spécialisé dans les problèmes digestifs: le 'gastro-entérologue' (encore un mot bien compliqué...). Il pourra répondre à toutes les questions concernant ta digestion, ton alimentation et le Créon®.

