VOTRE GUIDE

POUR REPRENDRE LE RÉGIME PCU

MA NUTRITION POUR LA VIE[MC]

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

TABLE DES MATIÈRES

L’histoire de David	1
Questions-réponses sur la PCU	2
Faits sur la PCU	3
PCU : rafraîchissons-nous la mémoire	4
L’histoire de René	5
Qu’est-ce que le régime alimentaire PCU?	6
Astuces pour intégrer la préparation PCU à votre vie	14
Reprendre le régime alimentaire PCU en 3 étapes faciles	20

L’HISTOIRE DE DAVID

« Je m’appelle David Harris. J’ai 40 ans et je suis atteint de la PCU classique. Je suis de la première génération de phénylcétonuriques, ce qui veut dire que je suis né avant que le traitement nutritionnel pour la PCU soit devenue pour-la-vie. J’ai cessé de suivre un régime alimentaire à l’âge de 6 ans. J’ai éprouvé des difficultés à l’école et je me suis toujours demandé pourquoi j’avais autant de mal. »

« Ensuite, c’est arrivé. J’ai regardé une émission de télévision qui décrivait la nécessité de suivre le régime alimentaire à vie, et ses effets sur le corps lorsqu’on ne suivait pas le régime PCU. Ce jour-là, j’ai su que je devais recommencer à suivre un régime faible en protéine et consommer une préparation PCU. Ça m’a pris du temps pour réapprendre à suivre le régime et à adapter mes habitudes alimentaires, mais quand j’ai recommencé, ma vie s’est améliorée et maintenant, je me sens beaucoup mieux. »

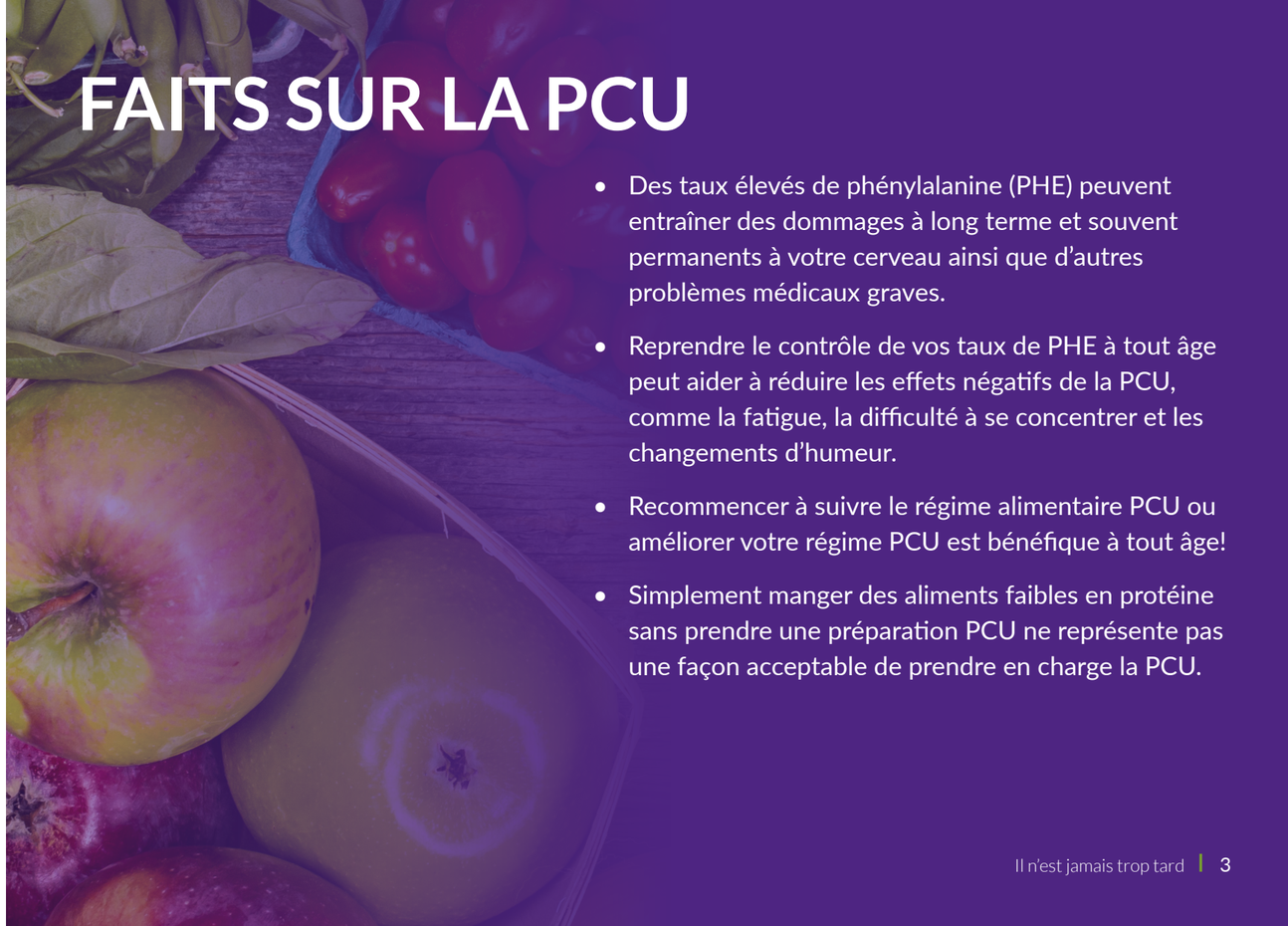
Vous pouvez y arriver et Nutricia est là pour vous aider.

QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA PCU

Veuillez répondre aux questions suivantes :

OUI | NON	Avez-vous suivi un régime alimentaire faibles en protéines et buviez-vous une préparation PCU quand vous étiez plus jeune?
OUI | NON	Avez-vous déjà eu l'impression que les options de préparations PCU sont limitées?
OUI | NON	Vous sentez-vous parfois fatigué, confus ou irritable et vous vous demandé pourquoi ou si cela pourrait être lié à la PCU?
OUI | NON	Avez-vous perdu contact avec votre clinique de santé métabolique?
OUI | NON	Évitez-vous simplement la viande et d'autres aliments riches en protéines, mais ne buvez pas une formule PCU?

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE OU PLUSIEURS DES QUESTIONS,
ALORS CE LIVRET A ÉTÉ ÉCRIT POUR VOUS.



FAITS SUR LA PCU

- Des taux élevés de phénylalanine (PHE) peuvent entraîner des dommages à long terme et souvent permanents à votre cerveau ainsi que d'autres problèmes médicaux graves.
- Reprendre le contrôle de vos taux de PHE à tout âge peut aider à réduire les effets négatifs de la PCU, comme la fatigue, la difficulté à se concentrer et les changements d'humeur.
- Recommencer à suivre le régime alimentaire PCU ou améliorer votre régime PCU est bénéfique à tout âge!
- Simplement manger des aliments faibles en protéine sans prendre une préparation PCU ne représente pas une façon acceptable de prendre en charge la PCU.

PCU : RAFRAÎCHISSONS-NOUS LA MÉMOIRE

Une accumulation de PHE (taux élevés) et/ou de faibles taux de tyrosine (TYR) peuvent entraîner ce qui suit :

- Difficulté à se concentrer
- Fatigue, mauvaise humeur ou confusion
- Tremblements des mains, des doigts, des pieds ou des jambes
- Mauvaise mémoire ou capacité de rappel à court terme, ou pertes de mémoire en général
- Difficulté à se concentrer au travail ou à l'école
- Difficulté à suivre les consignes et à résoudre des problèmes
- Anxiété, phobies ou dépression

Plusieurs problèmes liés au fait de ne pas suivre le régime alimentaire peuvent s'atténuer ou même disparaître une fois que vos taux de PHE reviennent à un niveau acceptable.

L'HISTOIRE DE RENÉ

« J'essayais d'être un enfant normal et j'avais de la difficulté avec mon ancien produit. J'étais très maussade, émotif et toujours irrité.

Maintenant de retour sur le régime alimentaire, je me sens super bien, je me sens beaucoup plus vivant, j'ai beaucoup d'énergie et je suis très passionné par ce que je fais au quotidien.

C'est vraiment important de suivre le régime alimentaire pour rester sur la bonne voie. »

René, 36 – PCU

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME ALIMENTAIRE PCU?

Le régime alimentaire PCU est un régime faible en protéine complète. Il est nécessaire pour éviter l'accumulation dangereuse de PHE dans le corps et les sympômes qui en résultent.

Tous les aliments (autres que les lipides, les huiles et les sucres purs contiennent un peu de protéine et de PHE. Par exemple, la viande, le poulet, le poisson et les produits laitiers sont riches en protéine et en PHE. D'autres aliments courants, comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, le maïs et les pois, contiennent une bonne quantité de protéine et de PHE.

Où puis-je obtenir une source de protéine de qualité?

Suivre uniquement un régime alimentaire faible en protéine complète ne comblerait pas le besoin de votre corps en protéine. Donc, pour satisfaire tous les besoins en matière de protéine, le régime PCU comprend également une préparation PCU. Ce sera votre source principale de protéine par jour. La préparation PCU procure une source sûre de protéine contenant peu ou pas de PHE.

NutriciaMetabolics.com (en anglais seulement)

Votre préparation vous procurera la majorité de votre apport en protéines quotidien. Votre professionnel de la santé pourra vous confirmer la quantité qui vous convient.

Au Canada, toutes les provinces remboursent la préparation PCU et les aliments faibles en protéine. Vous pouvez consulter votre clinique métabolique pour connaître les produits remboursés en vertu de votre programme métabolique provincial.

N'ATTENDEZ PLUS!

Contactez votre diététiste ou une clinique de santé métabolique.

LES ALIMENTS FAIBLES EN PROTÉINES

La plupart des fruits et des légumes sont naturellement faibles en protéines et devraient représenter la plus grande partie de votre régime alimentaire. Il existe également des aliments spéciaux faibles en protéines qui ont été modifiés afin d'être plus faibles en protéines tel que des pâtes, du riz, des craquelins, des mélanges à gâteau et des mélanges de cuisson. Ils sont optionnels dans le régime PCU, mais offrent plus de variété et rendent le régime PCU plus attirant et intéressant.

« Trouvez cette motivation en une mère, un frère, une sœur, un père, une grand-mère ou quelque chose. Allez-y et faites-le!

À la clinique, tout le monde est de votre côté et chaque personne que vous rencontrerez essayera de vous aider à vous améliorer. Suivez-les, ils sont les experts et ils vous guideront. »

René, 36 - PCU

« Recommencer à suivre le régime PCU, c'est la meilleure chose que j'ai fait pour ma famille et pour moi-même. »

David, 40 - PCU

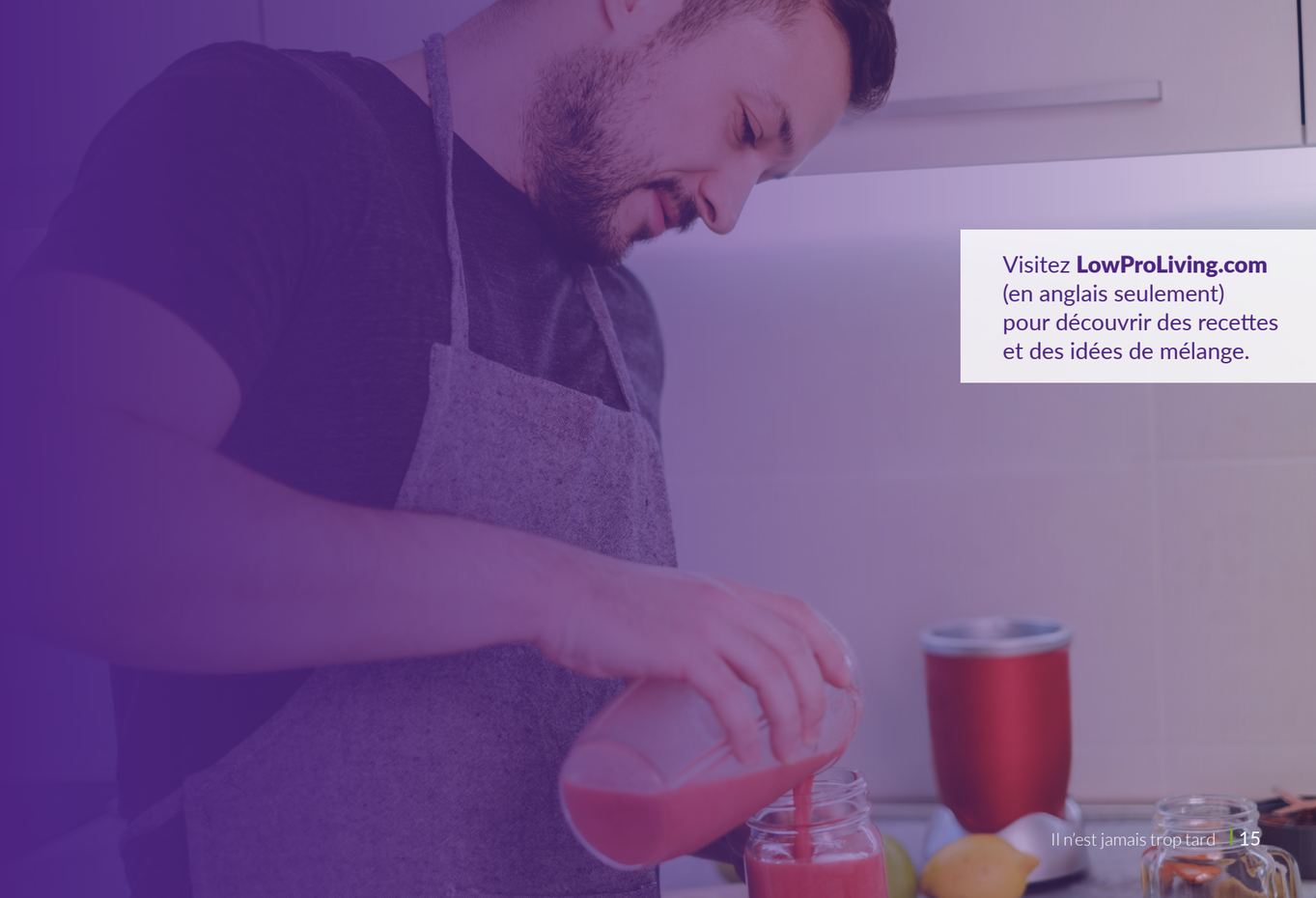
ASTUCES POUR INTÉGRER LA PRÉPARATION PCU À VOTRE VIE

Établissez une routine quotidienne

- Votre corps fonctionne mieux quand il reçoit de plus petites quantités de nutriments tout au long de la journée. Essayez de boire votre préparation PCU de 3 à 4 fois par jour.
- Vous oubliez? Réglez une alarme sur votre téléphone ou utilisez une application d'alarme pour ne pas oublier de prendre votre préparation PCU.
- Envisagez de tenir un journal alimentaire pour effectuer le suivi de votre consommation tout au long de la journée.

Partez la journée du bon pied

- Puisque le déjeuner demeure le repas le plus important de la journée, assurez-vous de consommer une portion de préparation le matin.
- Mélangez votre préparation PCU la veille si les matins sont chaotiques.
- Vous pouvez y ajouter des baies fraîches ou congelées pour en faire un smoothie.



Visitez **LowProLiving.com** (en anglais seulement) pour découvrir des recettes et des idées de mélange.

ASTUCES POUR INTÉGRER LA PRÉPARATION PCU À VOTRE VIE

Ne partez pas de la maison sans elle

- Transformez votre préparation PCU en boisson facile à transporter si elle n'est pas offerte en portions individuelles pratiques.
- Mettez la main sur des petits contenants ou des petites bouteilles en plastique qui peuvent contenir 1 ou 2 portions de préparation que vous pourrez apporter avec vous.
- Mesurez la poudre à l'avance et ajoutez de l'eau ou une boisson aromatisée quand vous êtes prêt à prendre votre préparation PCU ou envisagez les sachets préemballés.

Planifiez

- Mélangez votre préparation à l'avance. La plupart des préparations PCU peuvent être réfrigérées jusqu'à 24 heures après avoir été mélangées. N'oubliez pas de bien agiter la préparation avant de la boire!
- Essayez une préparation PCU prête à boire pour gagner du temps.

CONSEIL : Utilisez un contenant propre réutilisable opaque si vous ne voulez pas que les autres sachent ce que vous buvez.

« Je suis atteint de phénylcétonurie, mais j'essaie de rendre cela amusant. Essayez de nouveaux produits, essayez de nouveaux plats, amusez-vous avec et profitez-en. Vous devez continuer, l'essayer et rester positif en tout temps. Donnez-lui une chance! »

René, 36 – PCU

ASTUCES POUR INTÉGRER LA PRÉPARATION PCU À VOTRE VIE

Élaborez un plan B

- Gardez dans un endroit pratique de la préparation PCU à utiliser en cas de besoin si jamais vous l'oubliez ou si vous partez de la maison sans elle.

Par exemple :

- Dans votre sac ou votre sac à main
- Dans votre bureau au travail
- Dans votre casier personnel
- Chez vos parents, votre ami(e) ou votre tendre moitié

Faites des provisions

- Fixer un jour pendant le mois pour vérifier le niveau de stock de vos préparations et de vos aliments faibles en protéines.

- Assurez-vous de toujours avoir au moins 2 semaines de préparation PCU au cas où une commande serait retardée.

Soyez créatif

- Congelez votre préparation PCU pendant 1 ou 2 heures et mangez-la avec une cuillère.

- Pour manger sur le pouce, mélangez la préparation PCU à une boisson froide achetée en magasin.

REPRENDRE LE RÉGIME ALIMENTAIRE PCU EN 3 ÉTAPES FACILES

1 Appelez une clinique de santé métabolique et trouvez une préparation PCU qui correspond à vos besoins

2 Définissez un menu de repas faibles en protéines, faites le plein de fruits et de légumes et définissez des moments précis pour boire votre préparation

3 Parlez-en ouvertement avec vos amis et votre famille et rencontrez d'autres personnes atteintes de PCU (joignez-vous à un groupe Facebook ou participez à un événement sur la PCU)

Fixez-vous des petits objectifs, comme boire votre préparation 3 fois par jour. Célébrez votre succès et fixez-vous de nouveaux petits objectifs!

MA NUTRITION POUR LA VIE[MC]

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

1 877 636-2283

Tous les produits présentés sont des aliments à usage diététique spécial de Nutricia North America pour la phénylcétonurie (PCU) prouvée et doivent être pris sous surveillance médicale.

© 2021 Nutricia North America. Tous droits réservés. 7/21 BTDGUNFR

NUTRICIA