

## Qu'est-ce que la PCU?

PCU est l'abréviation de *phénylcétonurie*, un trouble métabolique sérieux qui touche certaines personnes dès leur naissance. Les personnes atteintes de PCU ne sont pas malades, mais elles ont besoin de prendre un produit nutritionnel spécial (formule) et de suivre un régime alimentaire contenant peu de protéines complètes et de phénylalanine (PHE) pour rester en bonne santé.

## Qu'est-ce que la phénylalanine?

On appelle *acides aminés* les éléments qui constituent les protéines. La phénylalanine est l'un de ces acides aminés. Les personnes touchées par la PCU n'ont pas l'enzyme nécessaire à la décomposition de la phénylalanine dont l'organisme a besoin.



## La PCU, ça fait quoi?

La PCU n'est pas une allergie alimentaire causant une réaction que l'on peut observer dès que la personne mange ce qu'elle ne devrait pas. La consommation d'une trop grande quantité de protéines cause une accumulation excessive de phénylalanine dans l'organisme. Un taux trop élevé de phénylalanine est dommageable pour le cerveau et peut causer des troubles d'apprentissage ainsi que d'autres problèmes de santé si on ne s'en occupe pas bien.

## Des taux élevés de phénylalanine peuvent causer :

- Des difficultés d'attention ou de concentration
- Des problèmes de comportement
- Des difficultés d'apprentissage
- De l'anxiété
- Une fatigue généralisée ou un manque d'énergie
- Et plus encore...

La formule nutritionnelle spéciale et un régime alimentaire à faible teneur en protéines aidera votre petit-enfant à demeurer en bonne santé. Tout ce que vous devez faire, c'est lui offrir des aliments contenant peu de protéines, en quantités adéquates, et vous assurer qu'il boit toute sa formule aux moments où il doit le faire.

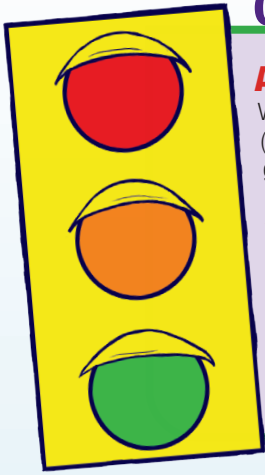
## Qu'est-ce qu'un régime alimentaire à faible teneur en protéines?

Afin de limiter la quantité de phénylalanine qu'il consomme, votre petit-enfant doit suivre un régime alimentaire contenant peu de protéines entières. Ce régime se compose principalement de fruits, de légumes et d'aliments spécialement préparés pour contenir peu de protéines. Votre petit-enfant doit éviter les aliments riches en protéines comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les noix, les graines, le beurre d'arachide, le lait, le yogourt, le fromage et les autres produits laitiers. Les pains, pâtes, riz et céréales standards contiennent aussi des protéines complètes et ne sont habituellement pas permises. La formule de votre petit-enfant lui fournit un autre type de protéines, dont il a besoin pour grandir et être en bonne santé.

*Les personnes atteintes de PCU doivent boire une **formule** nutritionnelle spéciale pour obtenir les protéines essentielles dont elles ont besoin pour grandir et maintenir leur corps en bonne santé. Aujourd'hui, on trouve également sur le marché de nombreux produits alimentaires à faible teneur en protéines convenant aux personnes atteintes de PCU.*

**Le régime alimentaire PCU doit être commencé dès la naissance et suivi de façon stricte toute la vie durant.**

# Que puis-je donner à manger à mon petit-enfant\*\*?



## ALIMENTS INTERDITS

Viande, volaille, poisson, œufs, noix, beurre d'arachide, graines; pain, pâtes, riz et céréales standards; haricots, lait, yogourt, fromage (et autres produits laitiers) et produits contenant de l'aspartame, comme certaines gomme à mâcher sans sucre, certaines boissons gazeuses diètes et certains médicaments.

## ALIMENTS PERMIS EN QUANTITÉ LIMITÉE ET MESURÉE

Jus de fruits, lait de riz, beurre, légumes féculents comme les pois, le maïs et les pommes de terre.

## ALIMENTS À FAIBLE TENEUR EN PROTÉINES PERMIS

Aliments spécialement préparés pour contenir peu de protéines, comme des pains, pâtes et mélanges à pâtisserie à faible teneur en protéines; de nombreux fruits et légumes, la margarine sans produits laitiers, les huiles à cuisson et de nombreuses friandises à base de sucre (comme les suçons et les bonbons haricots [jelly beans]).

\* Cette liste n'est pas exhaustive. Les aliments et les quantités acceptables varient d'un enfant à l'autre. Consultez toujours la clinique de santé métabolique avant d'apporter quelque changement que ce soit au régime alimentaire adapté à la PCU. Pour connaître la teneur en phénylalanine d'un aliment, visitez les sites [HowMuchPHE.org](http://HowMuchPHE.org), [MetabolicDietApp.org](http://MetabolicDietApp.org) (en anglais seulement) ou [TyrophED.com](http://TyrophED.com) (en français).

## Cuisinez des gâteries à faible teneur en protéines avec votre petit-enfant!



## Que puis-je faire?

**Soutenez** les parents en les aidant à inculquer à l'enfant qu'il est important qu'il suive son régime alimentaire PCU.

**Respectez** ce que souhaitent les parents et n'offrez que des aliments permis dans le cadre du régime alimentaire à faible teneur en protéines.

**Apprenez** à cuisiner des plats à faible teneur en protéines. Il existe d'excellents livres de recettes adaptées. Votre petit-enfant sera ravi de toujours trouver quelque chose de bon à manger chez vous!

## Choses à retenir

- ✓ Encouragez toujours le respect du régime alimentaire. Permettre à l'enfant de prendre « juste un petit peu » de ce qui n'est pas permis pourrait lui faire croire qu'il n'est pas obligé de suivre son régime alimentaire.
- ✓ Votre petit-enfant n'est pas malade et n'est pas différent des autres enfants. La seule différence avec la PCU, c'est le fait de devoir boire une formule nutritionnelle spéciale et de ne pas pouvoir manger certains aliments.
- ✓ Vous n'avez rien à vous reprocher. La PCU est un trouble génétique et n'est la faute de personne. Quand deux personnes porteuses du gène de la PCU ont un enfant ensemble, ce dernier a 1 chance sur 4 (25 %) d'avoir la PCU.

## Évitez l'aspartame

Votre petit-enfant doit absolument se priver des aliments, gomme à mâcher, médicaments et boissons gazeuses diètes qui contiennent de l'aspartame, un édulcorant artificiel. D'autres édulcorants sont permis, mais l'aspartame contient de la phénylalanine et est dommageable pour les personnes aux prises avec la PCU.

**Assurez-vous de lire attentivement les étiquettes des aliments pour éviter l'aspartame.**

Les renseignements contenus dans le présent document éducatif sont présentés à titre informatif uniquement et ne visent pas à remplacer l'avis médical d'un professionnel spécialisé en santé métabolique. Les décisions en lien avec la santé doivent être prises en collaboration avec un professionnel de la santé qualifié. Le présent document ne vise pas à remplacer un avis émis, un diagnostic posé ou un traitement prescrit par un professionnel de la santé.