



Diététique

L'alimentation et la diversification alimentaire des enfants atteints de mucoviscidose sont proches de celles des autres enfants. Dans la mucoviscidose, il est nécessaire d'enrichir l'alimentation en graisses et en sel et d'assurer une bonne hydratation de l'enfant.

- **Pour digérer les graisses, l'enfant a besoin d'enzymes pancréatiques** (Créon® ou Eurobiol®) à donner **en début de chaque repas ou collation** contenant des aliments gras (selon la prescription médicale). Les gélules peuvent être ouvertes mais les granules ne doivent pas être écrasés. En cas d'oubli, il ne faut pas les donner plus d'une demi-heure après le repas, et ne pas doubler la dose à l'autre repas. Les graisses n'étant alors pas digérées, l'enfant peut présenter des douleurs abdominales et des selles grasseuses.
- **Pour prévenir la déshydratation : Donnez à boire régulièrement**, en particulier en cas de chaleur, de fièvre ou d'activité physique.

Points spécifiques à l'enfant :

Coordonnées du CRCM¹ de Roscoff :
02.98.29.39.73

¹ CRCM : centre de ressource et de compétences pour la mucoviscidose
13 février 2012

Information et conseils Sur la mucoviscidose Pour l'assistante maternelle



Nom prénom de l'enfant :

La mucoviscidose

La Mucoviscidose est une maladie génétique héréditaire, non contagieuse. Elle touche les voies respiratoires et digestives. Les avancées scientifiques et médicales ont amélioré la qualité de vie des patients. Nombre d'entre eux font des études, travaillent et ont une vie de famille.

La mucoviscidose revêt des formes diverses : Il n'y a pas « une » mais des mucoviscidoses.

Deux types de problèmes se présentent le plus souvent :

- **Des problèmes respiratoires :**

Dans les poumons, le mucus est anormalement épais et visqueux. Il obstrue les voies aériennes et s'il n'est pas éliminé, il peut provoquer une toux chronique et un encombrement bronchique. Progressivement, les infections pulmonaires répétées endommagent les poumons.

Pour aider à l'élimination de ce mucus, le traitement consiste à faire des drainages bronchiques (kinésithérapie respiratoire) et des inhalations de médicaments. Les antibiotiques servent à traiter les infections bronchiques.

- **Des problèmes digestifs :**

Dans la mucoviscidose, le pancréas produit des sécrétions trop épaisses, son fonctionnement est donc altéré. Il n'y a plus de sécrétion d'enzymes pancréatiques nécessaire à la digestion des graisses d'où les difficultés de digestion (douleurs abdominales, gaz et selles grasseuses). Pour compenser, les patients prennent des enzymes pancréatiques (Créon® ou Eurobiol®)

Le régime alimentaire est à haute teneur en calories, supplémenté en vitamines. Du fait d'une sueur plus salée que la normale, les enfants sont aussi supplémentés en sel.

Hygiène

Comme pour tous les enfants, il est important de respecter les conseils généraux d'hygiène de base et quelques points spécifiques liés à la mucoviscidose.

Lavez vos mains avant et après un change, après un mouchage, avant la préparation du repas et avant les repas, après un passage aux toilettes et après toute activité salissante. Le savon liquide est préconisé. Les solutions hydro alcooliques peuvent être utilisées en friction si vos mains sont visuellement propres.

Hygiène de base

Dans la maison :

- **Aérez 10 mn par jour pour renouveler l'air, ne chauffez pas au dessus de 19-20 degrés**
- Pour le nettoyage des surfaces, préférez les lavettes lavables à 60°C aux éponges
- Ajoutez quelques gouttes d'eau de javel dans les vases
- Ne fumez pas ni dans la maison ni à proximité de l'enfant

Dans la salle de bain :

- Utilisez du savon liquide.
- Optez pour « chacun son linge de toilette » serviettes et gants, changez les tous les jours ou utilisez un sèche serviette
- Pour le bain des enfants, utilisez des jouets qui ne retiennent pas l'eau
- Nettoyez, désinfectez La robinetterie, le lavabo, la baignoire régulièrement

Dans les WC

- Prenez l'habitude de rabattre le couvercle des WC avant de tirer la chasse d'eau.
- Nettoyez, désinfectez 2 fois/semaine

Dans la cuisine :

- Pour les surfaces et éviers, agissez comme dans la salle de bain.
- Mettez à sécher les torchons entre 2 utilisations et changez-les plusieurs fois par semaine
- Nettoyez, désinfectez le réfrigérateur tous les mois
- Nettoyez les filtres et joints du lave vaisselle une fois par semaine



Points spécifiques

- Eloignez l'enfant **au moment des travaux de démolition, lors des changements de revêtements sols et murs et au moment de la tonte de la pelouse** : risque important de contamination par l'aspergillus (champignon). Aérez les pièces et lavez les surfaces en fin de chantier
- Lors d'épidémie évitez les sorties avec l'enfant dans les endroits très fréquentés
- Si vous avez **un rhume ou un syndrome viral**, utilisez des mouchoirs en papier et jetez les après utilisation. Lavez-vous les mains au savon ou utilisez des produits hydro-alcooliques plus fréquemment. Evitez, pour un temps, le contact rapproché avec l'enfant
- La vaccination antigrippale est vivement recommandée pour l'assistante maternelle, chaque année à l'automne.

La piscine

- Assurez-vous que la piscine est régulièrement contrôlée au niveau bactériologique
- Videz et séchez les piscines plastiques après chaque utilisation
- Les bains de mer ne présentent pas de risque bactériologique
- Évitez absolument les bains à bulles et les jacuzzis