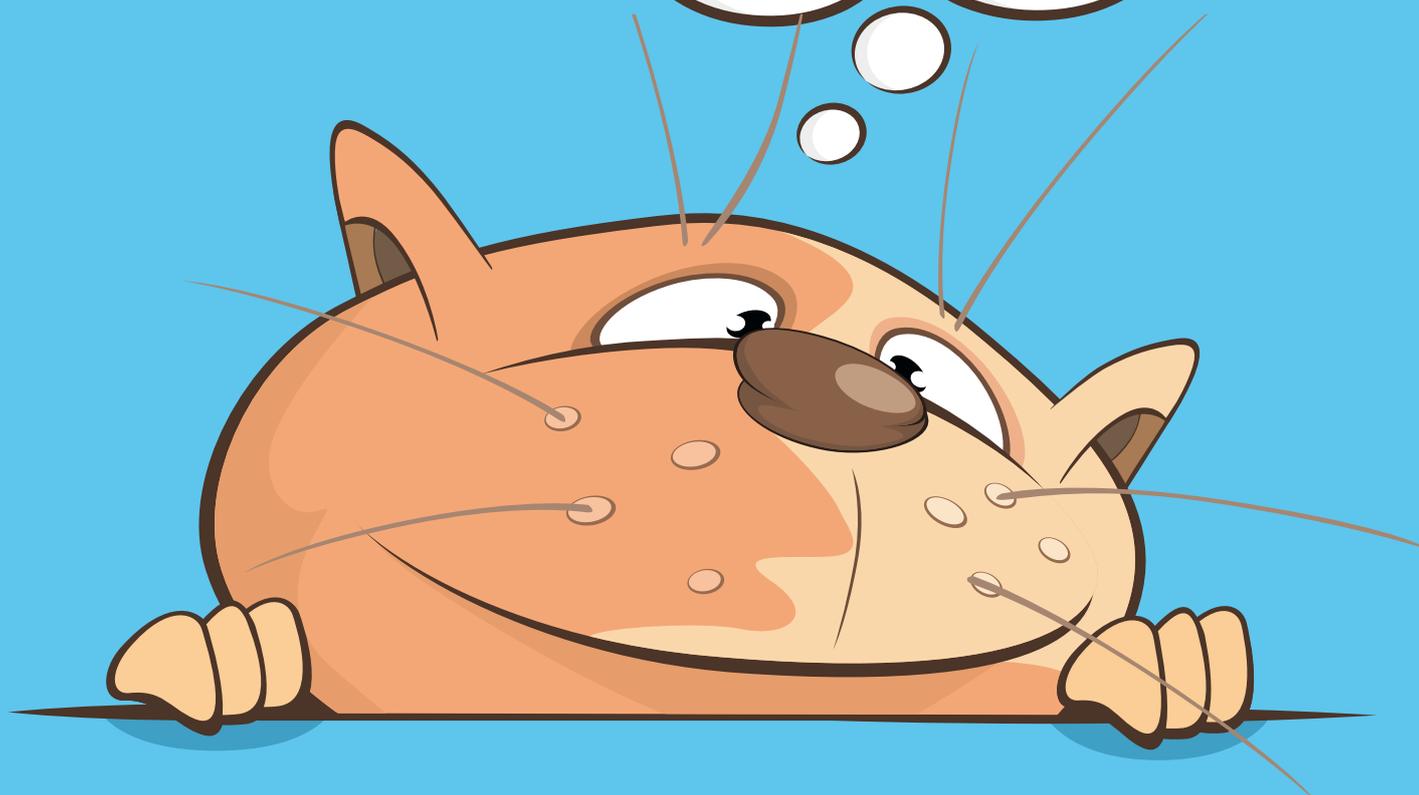


# HOPPY

LIVRET DIÉTÉTIQUE DE :

.....



Voici ton livret  
diététique avec différentes  
activités sur la nutrition.

Elles vont nous permettre  
de répondre ensemble  
à plusieurs questions  
sur l'alimentation.



**FICHE 1**

Pourquoi est-il nécessaire de manger ?

**FICHES 2**

Comment bien manger ?

**FICHES 3**

Que se passe-t-il dans le corps quand on mange ?

**FICHES 4**

À quoi servent les enzymes pancréatiques ?

**FICHES 5**

Quels sont les aliments gras ?

**FICHES 6**

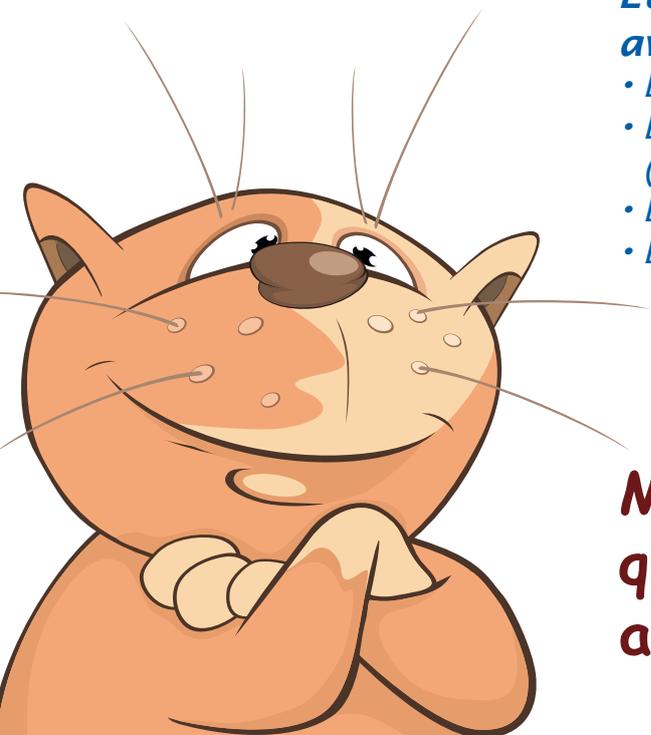
Quelques jeux pour finir...

***Et nous verrons ce qui change  
avec la mucoviscidose :***

- *Les besoins en énergie*
- *La prise d'extraits pancréatiques  
(Créon® ou Eurobiol®)*
- *Les besoins en eau*
- *Les besoins en sel*



**Merci à Hoppy  
qui va te guider tout  
au long de ces pages !**



# Pourquoi est-il nécessaire de manger ?



Tu manges plusieurs fois par jour, mais ça sert à quoi ?  
Entoure tes réponses.



Pour avoir de l'énergie pour jouer



Pour faire fonctionner le cerveau, le cœur et les poumons, même au repos



Pour le plaisir, parce que c'est bon !



Pour prendre du poids et grandir



Pour avoir des muscles



Pour se concentrer à l'école



Pour mieux résister aux microbes



Pour pouvoir faire du sport

# RÉPONSE

## «Manger ça sert à tout ça !»

Il faut manger plusieurs fois dans la journée parce que le corps a besoin de beaucoup **d'énergie** pour fonctionner : il va la trouver dans les aliments.

On appelle cette énergie des «**calories**».

*Avec la mucoviscidose, ton corps demande plus d'énergie pour respirer et pour te défendre contre les microbes : tu as donc besoin de manger **plus de calories que tes amis.***

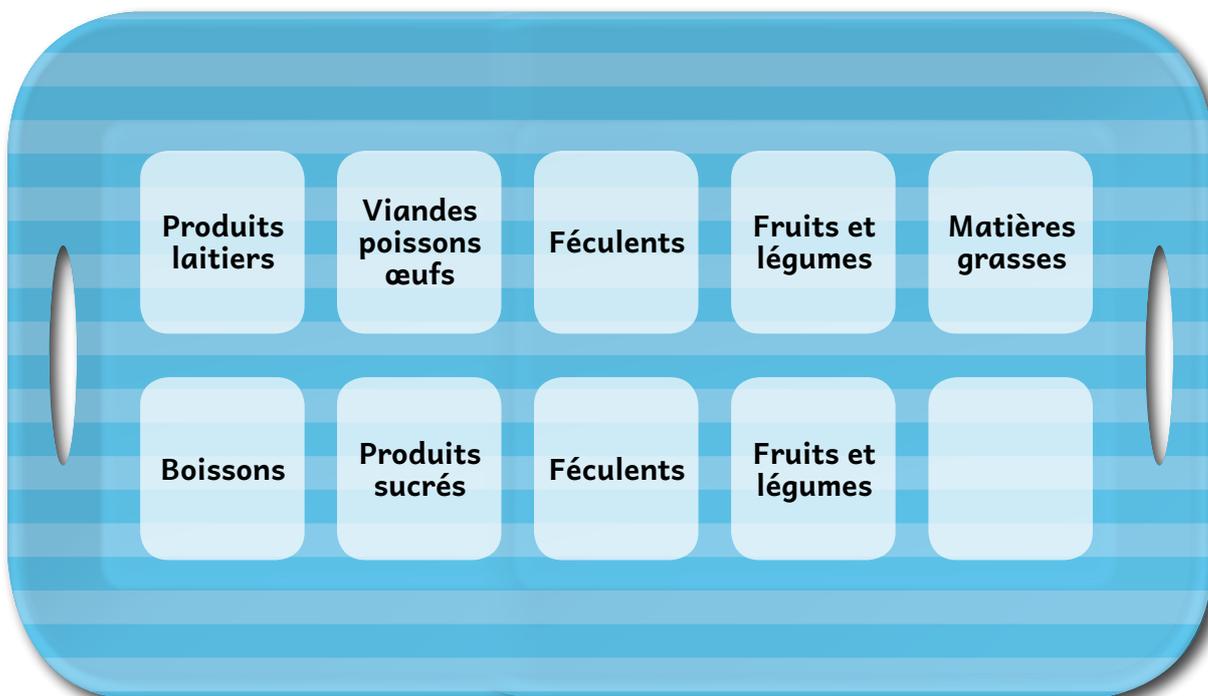


# Comment bien manger ?



Chaque aliment appartient à une grande famille. Il y en a 7. Sauras-tu les reconnaître ?

Regarde le plateau repas de Hoppy et colle chaque étiquette d'aliment sur la famille qui lui correspond (tu trouveras les étiquettes en fin de livret).



# RÉPONSE

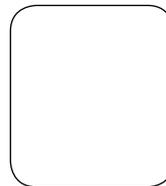
Voici les familles d'aliments :



Toi aussi tu dois avoir une alimentation équilibrée, avec toutes ces familles d'aliments.

*Avec la mucoviscidose, ton corps a aussi besoin de :*  
**+ d'énergie**  
**+ d'eau**  
**et + de... ?**

**Plus de quoi ?**  
*Pour le découvrir, cherche ce que tu n'as pas collé et place-le ici :*



# Comment bien manger ?



Chaque groupe d'aliments a un rôle spécial à jouer. Peux-tu retrouver à quoi sert chaque famille ?  
Essaie d'abord de deviner, puis vérifie en reliant les aliments à leur rôle.

Les produits laitiers



Pour l'énergie

Viandes, poissons, œufs



Pour le transit (facilitent le trajet des aliments dans les intestins)

Les féculents



Pour les os et les dents

Les fruits et les légumes



Pour l'hydratation (apportent de l'eau au corps)

Les matières grasses



Juste pour le plaisir

Les boissons

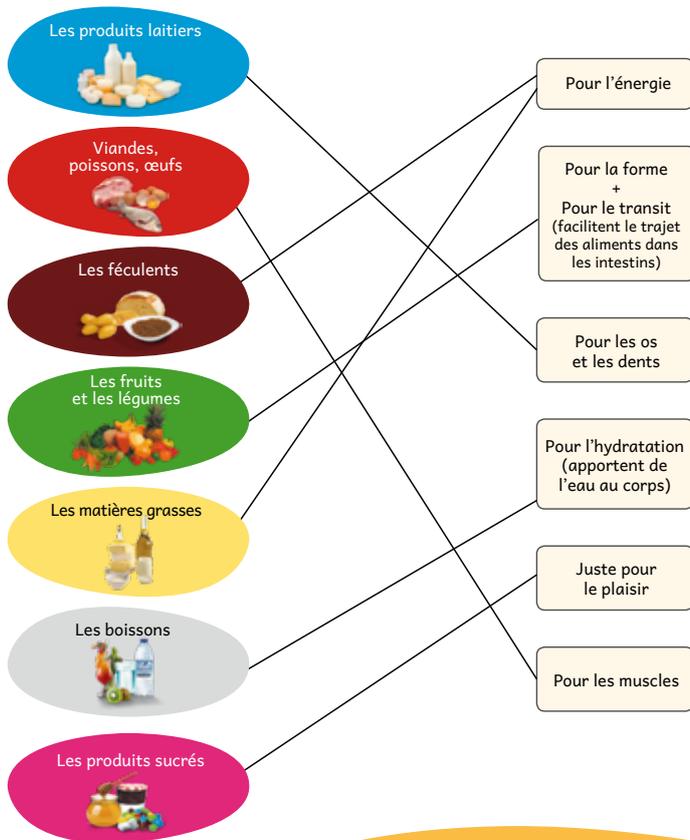


Pour les muscles

Les produits sucrés



# RÉPONSE



... Et le sel alors ?



Le sel ne fait pas partie des familles d'aliments, mais il est essentiel pour garder l'eau dans le corps.

*Avec la mucoviscidose, tu as besoin de + de sel car tu en perds par la transpiration, et encore + quand il fait chaud, quand tu bouges beaucoup, quand tu fais du sport, et aussi... quand tu as de la fièvre !*



# Comment bien manger ?



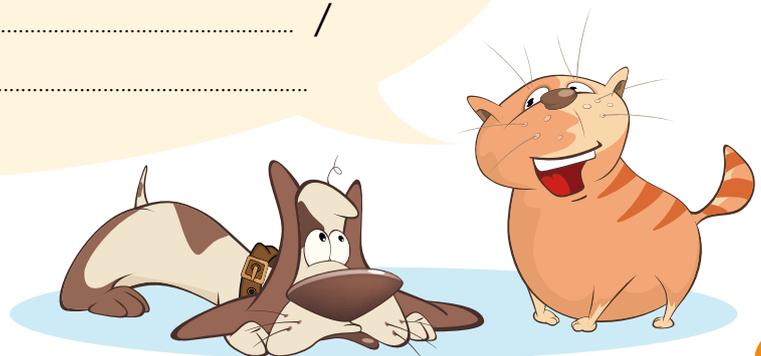
**Je suis Oliver, le copain de Hoppy.  
Je vais passer à table.  
Regarde bien mon plateau :  
que penses-tu de mon repas ?**



Tu sais Oliver, ton repas ne va pas t'apporter beaucoup d' .....

Et pour un repas équilibré je crois qu'il manque plusieurs familles d'aliments, comme :

..... / ..... /  
..... / .....



# RÉPONSE

Le repas d'Oliver ne va pas lui apporter beaucoup d'énergie (calories).

Et pour un repas équilibré il manque plusieurs familles d'aliments comme les

**Féculents**

**Produits laitiers**

**Matières grasses**

**Boissons**

Il n'a même pas pris de verre !



# Comment bien manger ?

Tu le sais, Hoppy ne pense qu'à manger !

Et toi, quels sont les aliments que tu aimes et ceux que tu n'aimes pas ?

Comme toi, Hoppy a besoin de plus d'énergie que son copain.

Aide-le à choisir un menu avec toutes les familles d'aliments que tu as découvertes dans le jeu précédent.

Entoure tes choix.

**Un menu riche en énergie, avec toutes les familles d'aliments...**  
Qu'est-ce que je vais choisir ?





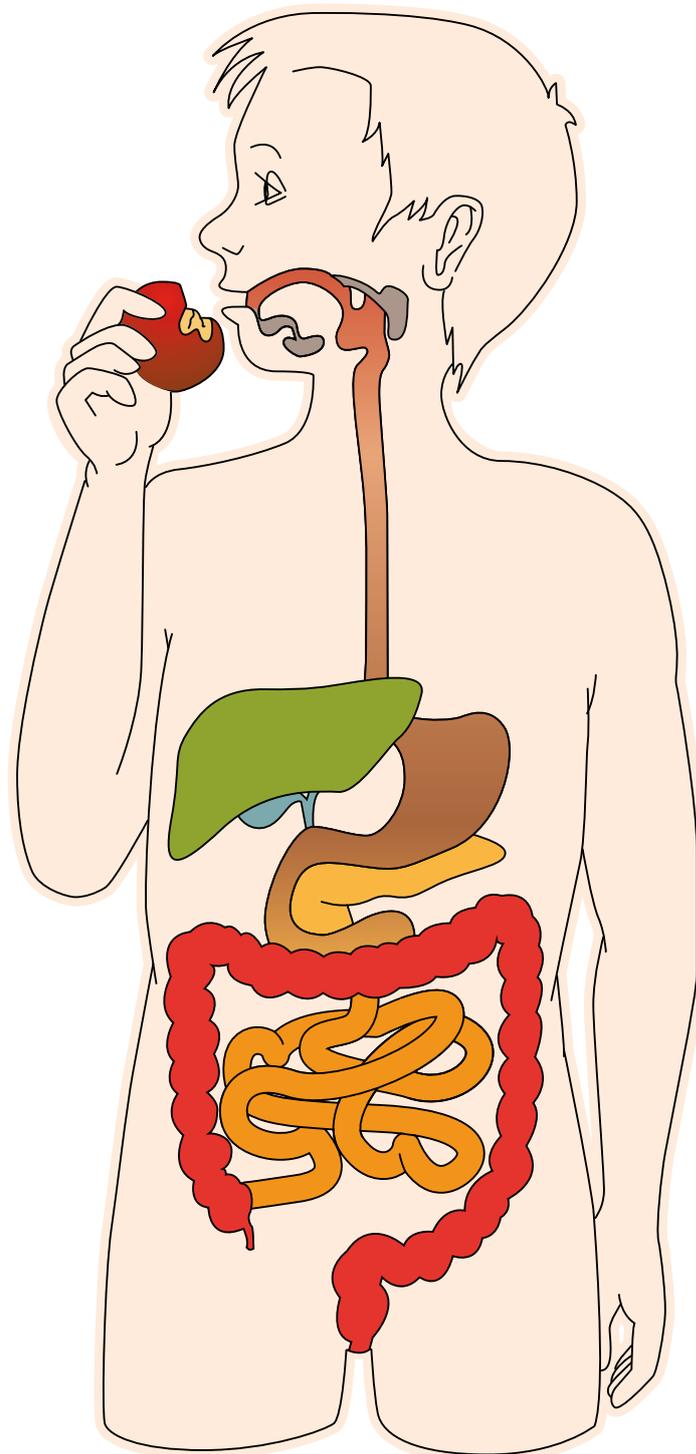
# Que se passe-t-il dans le corps quand on mange ?



Connais-tu le chemin des aliments que tu manges ?  
Trace sur le dessin le trajet de la pomme dans le corps de l'enfant.

La nourriture est indispensable au corps pour fonctionner et lui fournir de l'énergie.

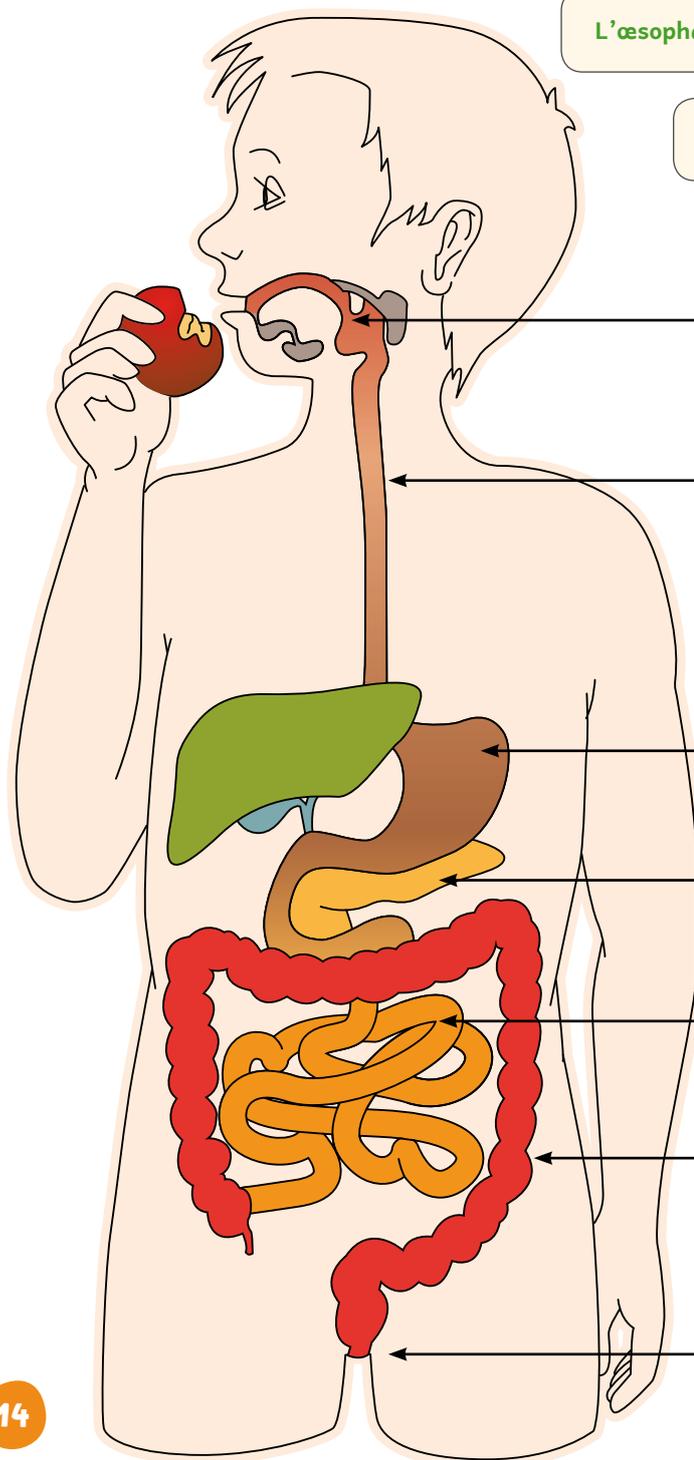
Pour pouvoir transformer l'alimentation en énergie, le corps est d'abord obligé de couper chaque aliment en morceaux minuscules. C'est la **digestion**.





Quand on avale un aliment,  
il suit un trajet précis en passant par  
les différents organes de l'appareil digestif  
et ce voyage dure plusieurs heures.

Colle le nom des organes de la digestion sur le schéma  
(tu trouveras les étiquettes en fin de livret).



L'œsophage

L'intestin  
grêle

L'anus

Le pancréas

La bouche

Le gros  
intestin

L'estomac

# Que se passe-t-il dans le corps quand on mange ?

Chaque organe de la digestion joue un rôle.  
Relie chaque bulle à son organe.



Cette poche brasse les aliments et les transforme en bouillie grâce au liquide acide qu'elle contient.

C'est un tuyau entre la bouche et l'estomac.

Il fabrique et envoie dans l'intestin des «enzymes» pour découper les graisses des aliments.

Dans ce long tuyau les aliments transformés en nutriments traversent sa paroi, passent dans le sang et donnent de l'énergie à tout le corps.

C'est la sortie des déchets

C'est un endroit où les aliments sont écrasés par les dents et mélangés à la salive.

Dans ce gros tuyau les aliments non utilisés continuent leur chemin pour être évacués.

L'intestin grêle

L'anus

La bouche

L'estomac

Le gros intestin

Le pancréas

L'œsophage

# RÉPONSE

Cette poche brasse les aliments et les transforme en bouillie grâce au liquide acide qu'elle contient.

C'est un tuyau entre la bouche et l'estomac.

Il fabrique et envoie dans l'intestin des «enzymes» pour découper les graisses des aliments.

Dans ce long tuyau les aliments transformés en nutriments traversent sa paroi, passent dans le sang et donnent de l'énergie à tout le corps.

C'est la sortie des déchets

C'est un endroit où les aliments sont écrasés par les dents et mélangés à la salive.

Dans ce gros tuyau les aliments non utilisés continuent leur chemin pour être évacués.

L'intestin grêle

L'anus

La bouche

L'estomac

Le gros intestin

Le pancréas

L'œsophage

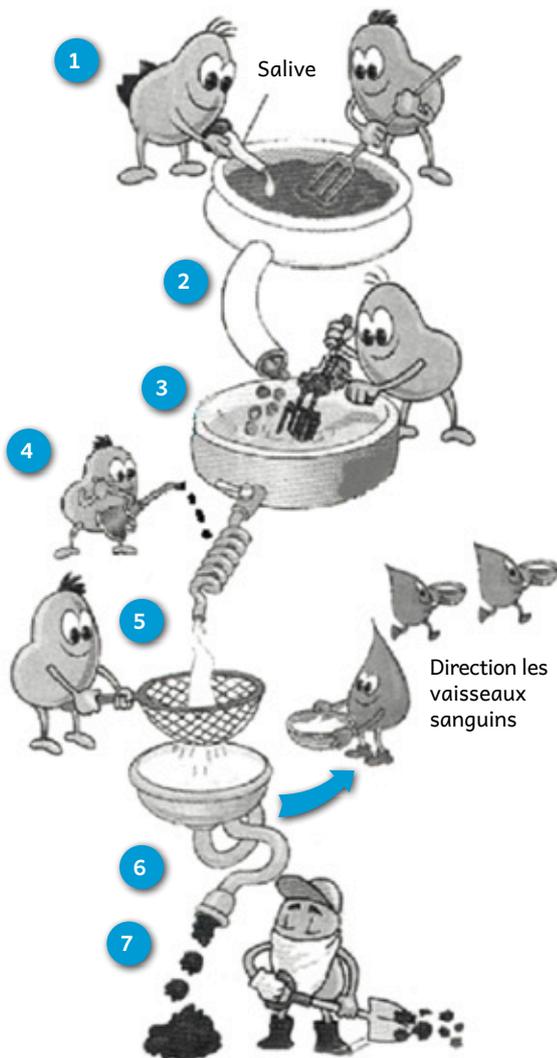


# Que se passe-t-il dans le corps quand on mange ?

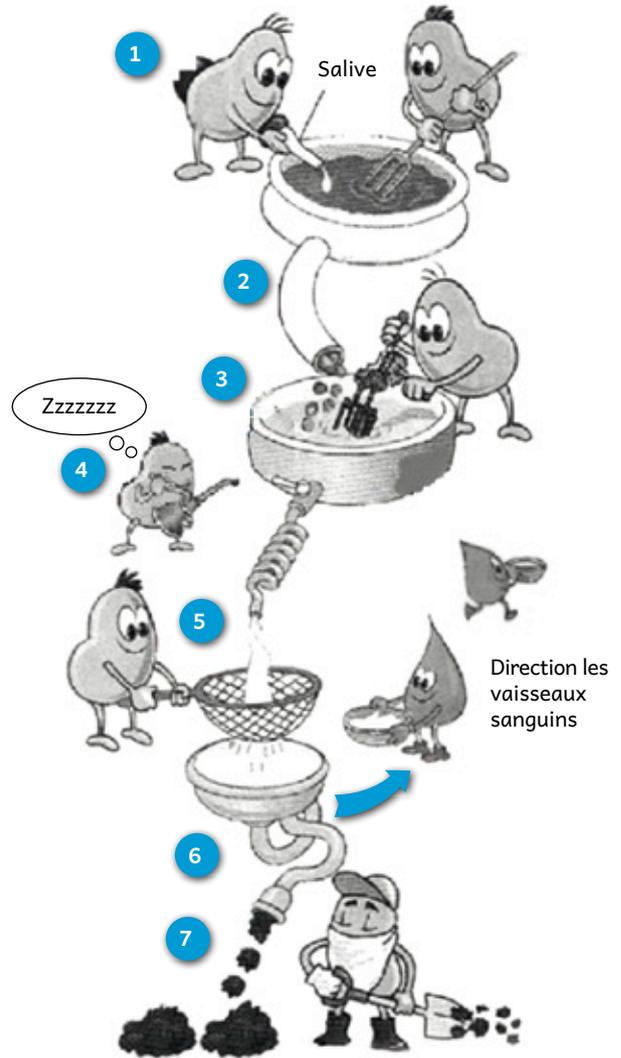


Voici 2 schémas :  
 celui de la digestion normale et celui de la digestion dans la mucoviscidose.  
 - Cherche et entoure les 5 différences entre les schémas. Essaie de les expliquer.  
 - Chaque chiffre correspond à un organe : lequel ?

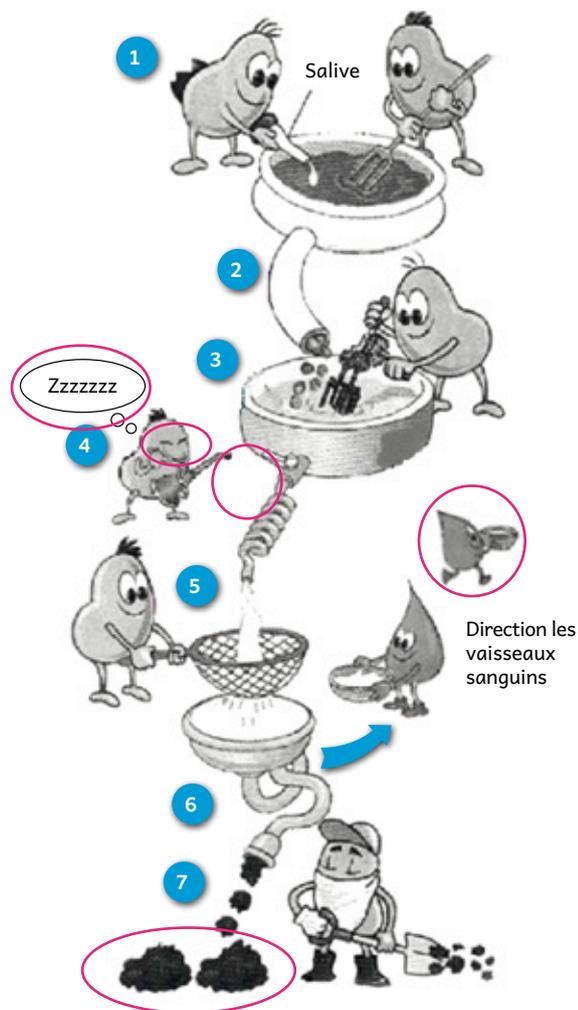
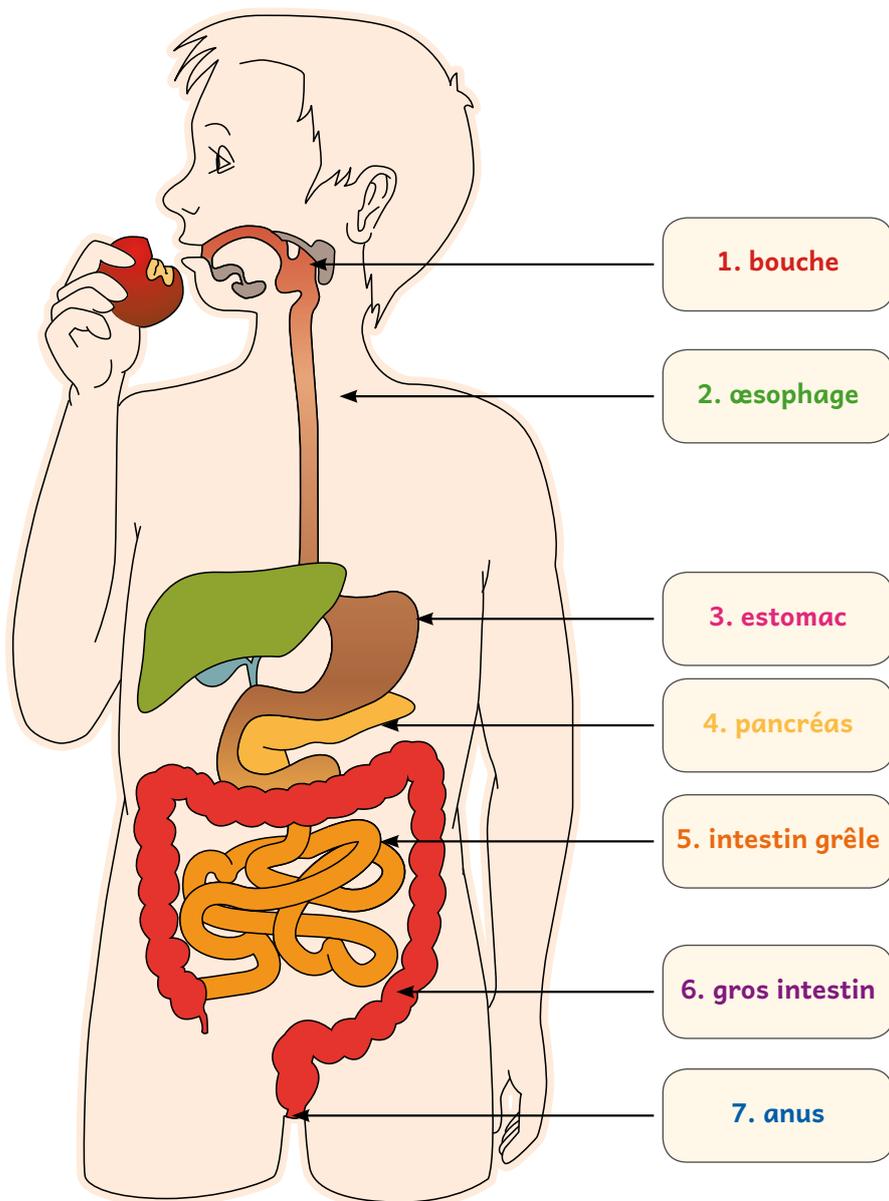
**Digestion normale**



**Dans la mucoviscidose**



# RÉPONSE



Avec la mucoviscidose, le **pancréas** ne travaille pas bien. Sans « enzymes pancréatiques », les graisses ne sont pas digérées et se retrouvent dans les selles qui seront plus nombreuses et vont sentir mauvais. L'énergie apportée par les aliments est alors perdue.



# À quoi servent les enzymes pancréatiques ?



Complète le texte à trous avec les mots de la liste pour comprendre ce qui se passe.  
**Attention, la liste est dans le désordre !**

caca

graisses

grandir

péter

moins

ciseaux

énergie

caca

**Normalement**, le **pancréas** fabrique un liquide contenant des **enzymes pancréatiques**.

Ces enzymes travaillent comme des .....

Elles « découpent » les ..... des aliments en nutriments.

Une fois assez petites, les graisses pourront traverser la paroi de l'intestin grêle, puis être distribuées à tout le corps pour lui donner de l' .....

Cette énergie va servir à grossir, à ....., à faire fonctionner le corps, à avoir des forces.

*Avec la mucoviscidose, le pancréas fabrique ..... d'enzymes pancréatiques.*

*Les graisses ne peuvent pas être « découpées ».*

*Au lieu de passer dans le sang, elles continuent leur voyage dans le gros intestin et se retrouvent dans le ..... !*

*Le corps perd beaucoup d'énergie, on grossit moins, on grandit moins.*

*Parfois cela fait mal au ventre, cela fait ....., cela donne plusieurs selles par jour.*

*Certaines vitamines qui s'accrochent aux graisses finissent aussi dans le ..... au lieu d'être utiles au corps.*

**Dans ton traitement,  
sais-tu ce qui remplace  
les enzymes que ton pancréas  
ne fabrique pas ?**



# RÉPONSE

**« Les gélules de Créon®  
ou d'Eurobiol® »**

**Elles sont à prendre au début  
de chaque repas pour t'aider  
à digérer les graisses.**

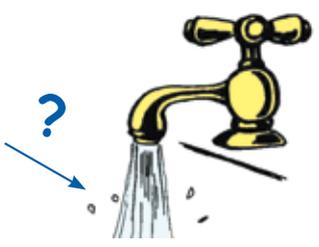
**Attention à ne pas  
les croquer !**

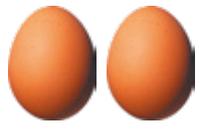


# À quoi servent les enzymes pancréatiques ?



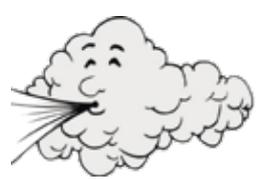
Que peut-il se passer si tu ne prends pas assez d'extraits pancréatiques ?  
Essaie de résoudre le rébus pour le savoir.

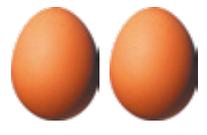


R' 



A, B, C, D, E, F, ?



TR' 

# RÉPONSE

*« Sans gélules (Créon®, Eurobiol®)  
aux repas, j'ai mal au ventre »*

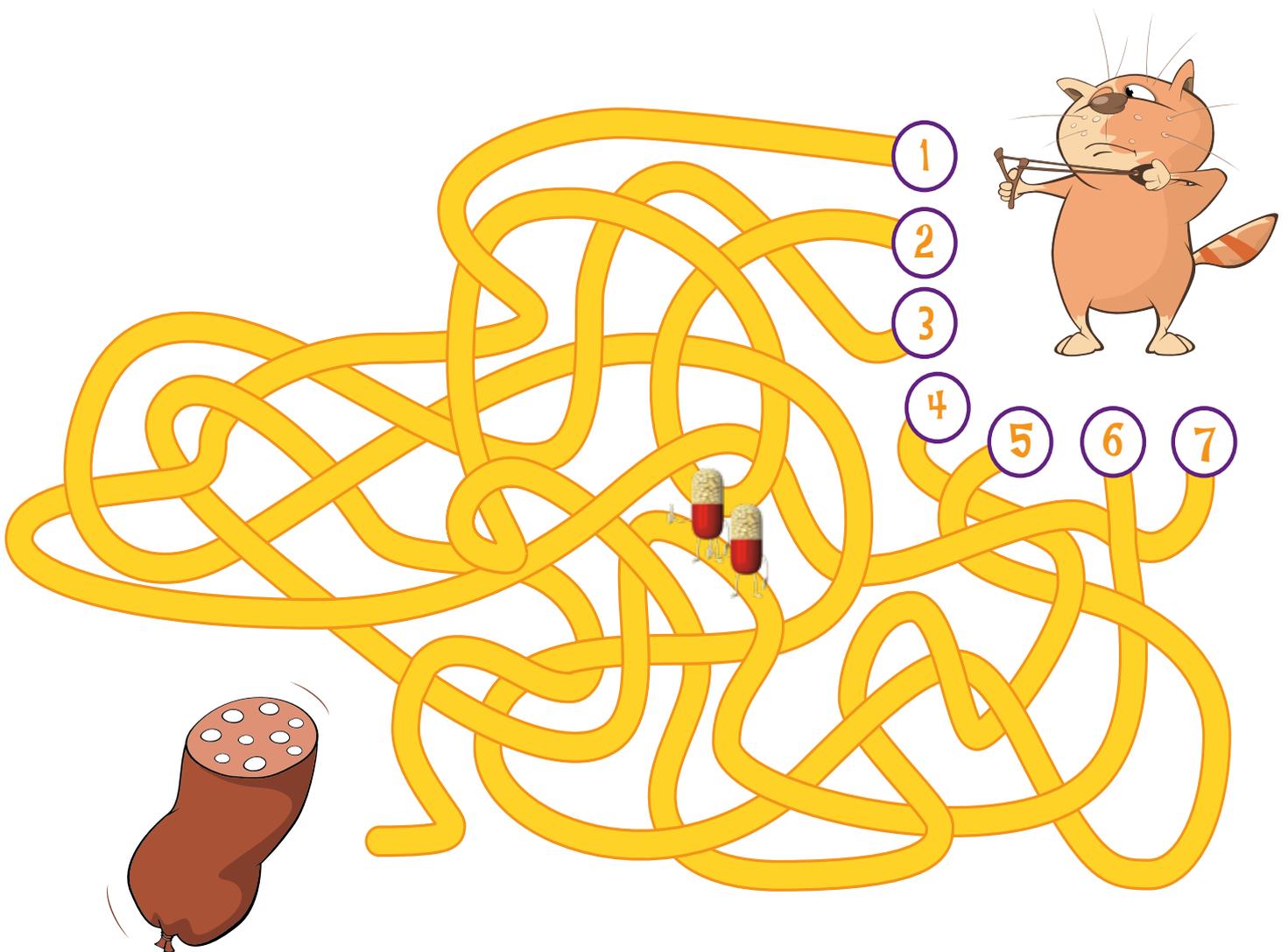
**Cela t'est-il déjà arrivé ?**



# À quoi servent les enzymes pancréatiques ?



Nous venons de voir qu'il est nécessaire de prendre tes extraits pancréatiques en début de repas.  
Quel chemin dois-tu suivre pour trouver tes gélules et pouvoir manger le saucisson avant Hoppy ?



# RÉPONSE

**C'est le chemin n°6.**

***Pense à adapter le nombre  
de gélules de Créon®  
ou d'Eurobiol® si le repas  
est plus riche en graisse et  
s'il dure plus longtemps.***

**Est-ce parfois difficile  
pour toi de prendre  
tes gélules ?**



# Quels sont les aliments gras ?

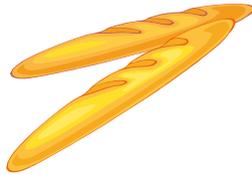


Nous avons vu qu'il est nécessaire de prendre des extraits pancréatiques lorsque tu manges des aliments gras. Sais-tu les reconnaître ? Cherche l'intrus et entoure sur chaque ligne l'aliment qui n'est pas gras.



# RÉPONSE

Les aliments qui ne sont pas gras sont :



# Quels sont les aliments gras ?



Dans la recette suivante  
sauras-tu retrouver les aliments  
qui contiennent des graisses ?  
Entoure-les sur les dessins des ingrédients.

## Croque banane-chocolat

### Ingrédients pour 1 croque :

- 1 barre de chocolat à pâtisserie
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- ½ banane
- du beurre
- 2 tranches de brioche
- de la chantilly en bombe

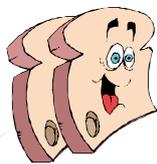


### Recette (demande de l'aide à tes parents)

- Fais fondre le chocolat dans un bol au micro-onde, avec 1 cuillère à café d'eau.
- Ajoute ensuite la crème liquide et mélange bien.
- Épluche la banane et coupe-la en rondelles.
- Fais fondre un peu de beurre dans une poêle et fais caraméliser les rondelles de banane en les saupoudrant de sucre. Si tu préfères, tu peux suivre la recette sans cuire les bananes.
- Passe les tranches de brioche au grille-pain pour les dorer légèrement.
- Place 1 tranche de brioche dans une petite assiette.
- Dispose dessus les rondelles de banane.
- Nappe de sauce chocolat.
- Recouvre de la 2<sup>e</sup> tranche de brioche.
- Nappe de nouveau d'un peu de sauce chocolat.
- Décore avec de la chantilly.
- Déguste tiède... sans oublier de prendre tes extraits pancréatiques !

# RÉPONSE

Les aliments qui  
contiennent des graisses sont :



# Quels sont les aliments gras ?

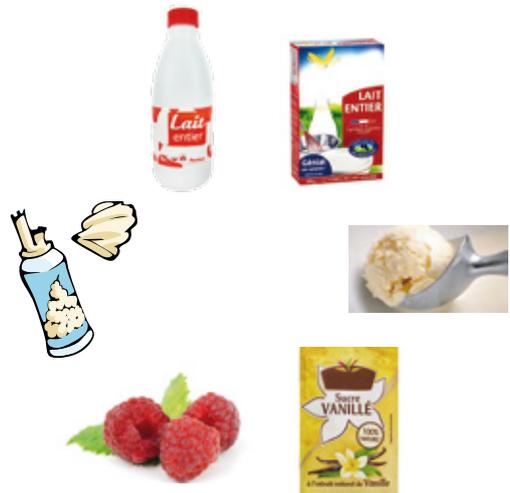


Dans la recette suivante  
sauras-tu retrouver les aliments  
qui contiennent des graisses ?  
Entoure-les sur les dessins des ingrédients.

## Milk-shake vanille-framboises

### Ingrédients pour 1 grand verre :

- 1 petit verre de lait entier
- 1 cuillère à soupe de lait entier en poudre
- 1 boule de crème glacée vanille
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15 framboises (fraîches ou surgelées)
- de la chantilly en bombe



### Recette (demande de l'aide à tes parents)

- Verse tous les ingrédients dans un bol mixeur.
- Mixe-les tous ensemble jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Verse la préparation dans un grand verre.
- Décore d'un peu de chantilly.
- Plonge une paille dans le verre.
- Déguste bien frais... sans oublier de prendre tes extraits pancréatiques !

Tu peux varier les parfums de la glace selon tes goûts,  
et les fruits selon la saison :

Milk-shake chocolat-banane, fraise-kiwi, framboise-  
pêche, vanille-banane...

Les gourmands peuvent aussi mixer des biscuits  
lors de la préparation.



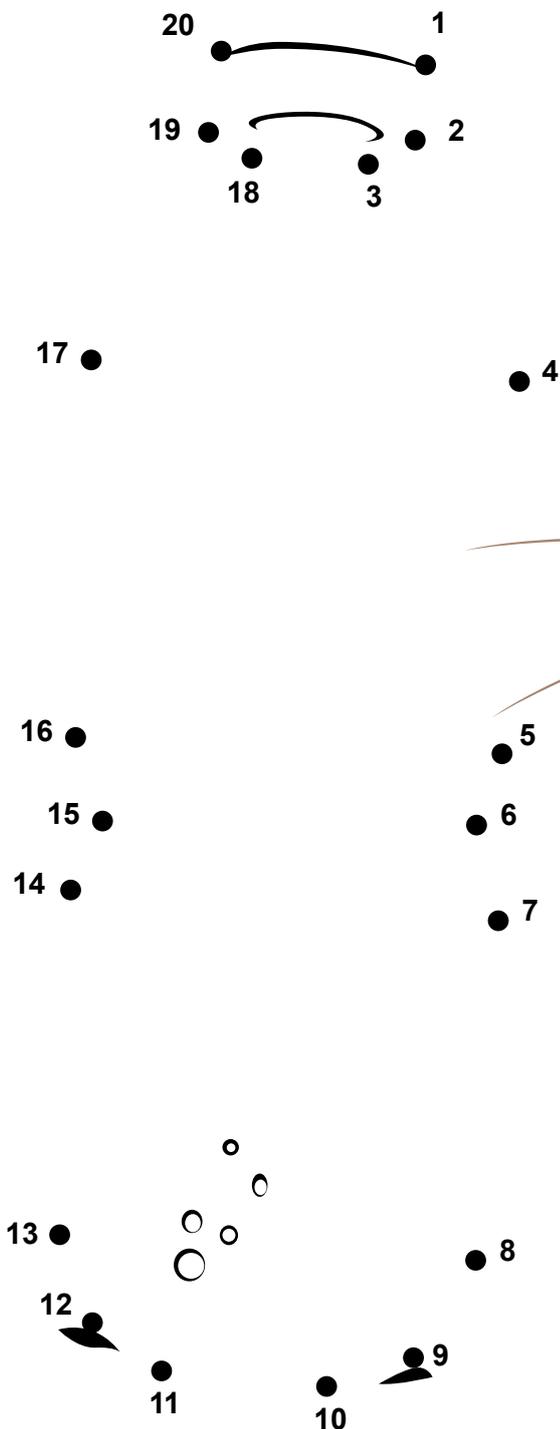
# RÉPONSE

Les aliments  
qui contiennent  
des graisses sont :



# Quelques jeux pour finir

J'ai très bien mangé mais il y a une chose en plus à ne pas oublier : relie les points de 1 à 20 pour découvrir de quoi il s'agit.



# RÉPONSE

«Une bouteille d'eau»

*Avec la mucoviscidose,  
il est très important de boire  
plusieurs fois dans la journée,  
aux repas et entre les repas.*

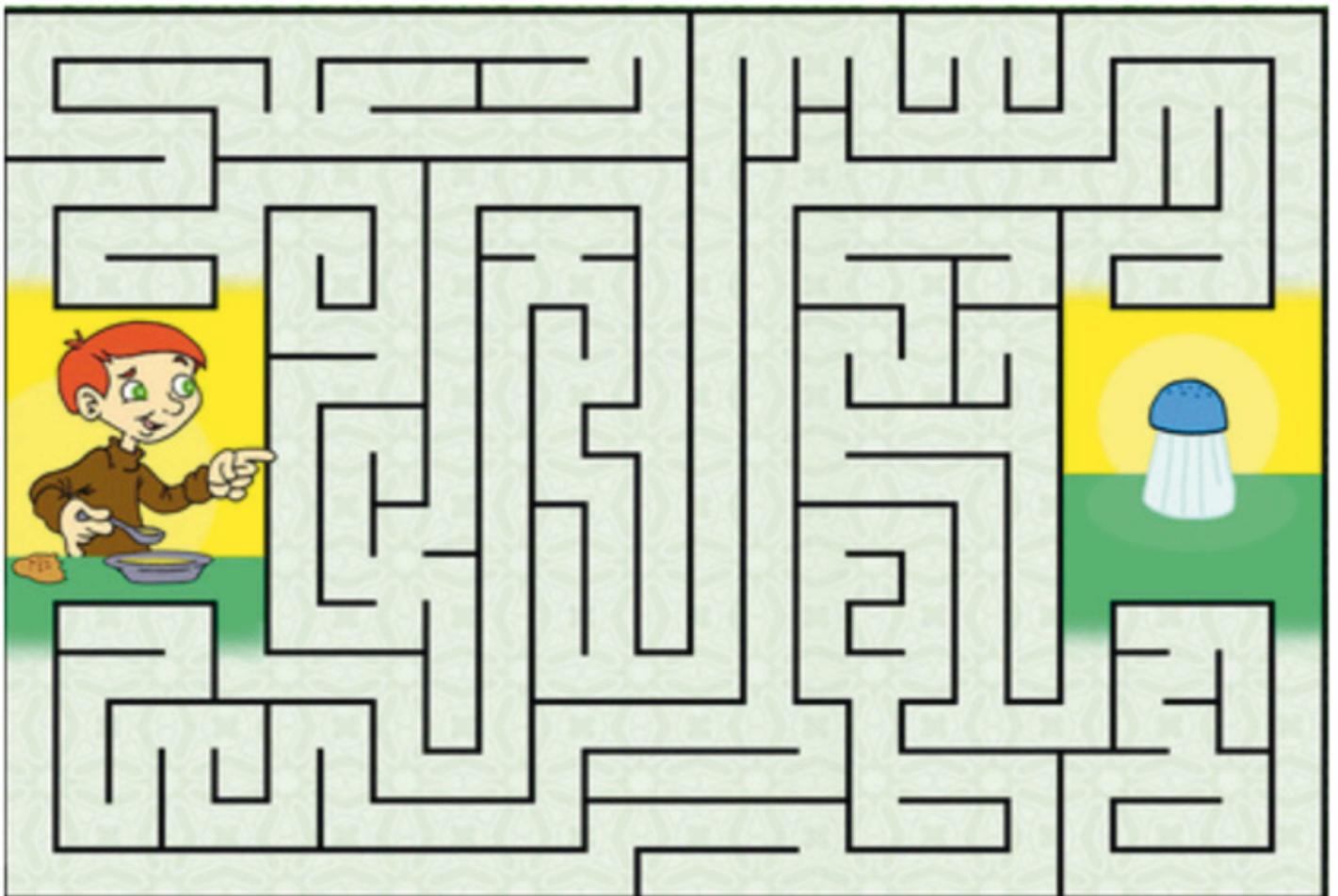
**Et toi, y arrives-tu facilement ?**



## Quelques jeux pour finir



*Avec la mucoviscidose, tu perds plus de sel que les autres dans la transpiration : il est nécessaire de bien saler tes aliments.  
Aide cet enfant à trouver le chemin de la salière.*





# Quelques jeux pour finir

**Merci de ta participation !**  
Si tu le souhaites, voici un coloriage pour  
terminer ton livret.



**Bravo, tu as  
terminé ton livret !**

**Peux-tu me dire quels sont  
les jeux que tu as préférés ?  
Qu'as-tu retenu de ces  
différents jeux ?**



**Rappelle-toi  
qu'avec la mucoviscidose  
il est important de :**

- > Manger des repas équilibrés riches en énergie**
- > Prendre des extraits pancréatiques avec les aliments gras**
- > Penser à boire tout au long de la journée**
- > Bien saler tes repas**



Diplôme de diététique remis à :



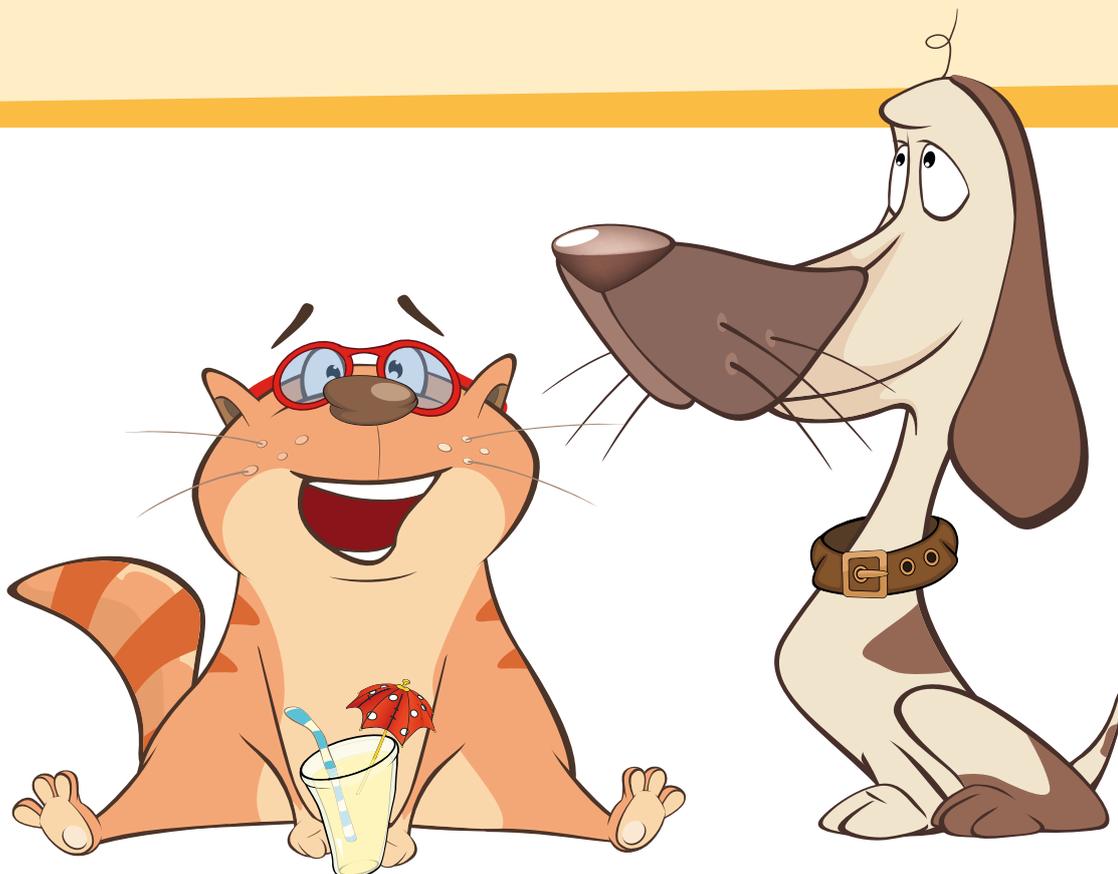
**BRAVO !**



CRCM de ....., le ..... / ..... / .....

Ta signature :

Diététicien(ne) :





Conçu et réalisé par le GETHEM  
(Groupe Éducation Thérapeutique  
et Mucoviscidose) d'après une idée  
de Laurence Audran, diététicienne  
du CRCM Roscoff Fondation Ildys.



[vaincrelamuco.org](http://vaincrelamuco.org)

[educationtherapeutique.muco-cftr.fr](http://educationtherapeutique.muco-cftr.fr)