

### Face aux anomalies digestives, quelle alimentation recommander ?



Laude de Verdun  
Diététicienne à l'Institut  
Jérôme Lejeune

Une alimentation équilibrée c'est-à-dire avec toutes les familles d'aliments représentées et dans les bonnes quantités s'applique bien évidemment aux personnes trisomiques comme à la population générale. Néanmoins, une attention particulière doit être apportée aux micronutriments vitamines et minéraux. Voici plusieurs conseils d'alimentation, par thématiques.

### Du côté des VITAMINES

Des avitaminoses peuvent être présentes de façon constante mais variable en intensité en fonction du sujet. Pour maximiser l'apport de vitamines, il faut veiller à consommer régulièrement certains aliments.

#### Pour les vitamines du groupe B

- Levure de blé / Son de blé > Tous les jours saupoudré sur les salades ou la soupe
- Œufs > 3 / 6 par semaine
- Champignons > régulièrement
- Aliments riches en acide folique : légumes feuilles, fraises, choux... > tous les jours
- Pain complet > tous les jours mais selon tolérances individuelles.

#### Pour les vitamines liposolubles

La vitamine D est la vitamine du soleil. Elle a une double origine : endogène, c'est-à-dire qu'elle est synthétisée par l'organisme au niveau de la peau sous l'action des rayons solaires ou ultraviolets, et exogène, c'est-à-dire apportée par l'alimentation. La vitamine D a de nombreuses fonctions pour l'organisme, la principale étant d'augmenter les concentrations de calcium et de phosphore dans le sang. Elle est également impliquée dans d'autres fonctions (hormonales, systèmes immunitaires)

Les besoins de la population générale sont de 15 µg/j pour les hommes et les femmes adultes. L'apport alimentaire de VITAMINE D permet de contribuer à environ 25% des besoins et c'est pourquoi une supplémentation est nécessaire.

On peut néanmoins privilégier les aliments pourvoyeurs de VITAMINE D dans son alimentation à savoir :

- Poisson gras > 1 à 2 fois par semaine minimum (sardines, maquereau, saumon, ...)
- Produits laitiers > au minimum 3/jour.

#### Pour la vitamine C

Il est recommandé de consommer un fruit ou des légumes crus (crudité, salade...) à chaque repas, et éventuellement lors d'une petite collation en cours de journée.

#### PREVENTION DE LA CONSTIPATION

La consommation de fruits (de préférence frais: 2 à 3 par jour), de légumes crus ou cuits (à chaque repas), de céréales non raffinées (pain complet, au son, céréales complètes) et de légumineuses tout en buvant environ 1,5L par jour sont conseillés pour pallier les effets de cette hypotonie sur la digestion. Une activité physique régulière, marche, vélo d'appartement participe également à la prévention de la constipation.

#### VIEILLISSEMENT PRECOCE

On observe chez les personnes trisomiques une dégénérescence du système nerveux comparable à celle des sujets atteints de la maladie d'Alzheimer.

Un des moyens de lutte contre cette dégénérescence est la consommation régulière d'oméga 3 et notamment de DHA. Il faut veiller à ce que les ANC soient bien respectées, à savoir 1% des ANC d'oméga 3 et 250mg de DHA par jour.

Ainsi, une consommation régulière de sardines, de maquereaux et autres poissons gras, une alternance des huiles de cuisine en privilégiant pour l'assaisonnement huile de noix et de colza sont à conseiller.

#### HYPERURICEMIE

Les personnes porteuses de trisomie 21 ont des prédispositions à l'hyperuricémie (la crise de goutte). Ainsi, à titre de prévention, une attention toute particulière à la fréquence et à la quantité de charcuterie et abats est à apporter. Un maximum d'une fois tous les 15 jours en quantités raisonnables, à titre de prévention semble une bonne fréquence.

## DEFICIT EN ZINC

Les personnes porteuses de trisomie 21 peuvent présenter un déficit en zinc. Or le zinc intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes, notamment celles qui participent à la protection contre les radicaux libres et celles qui sont impliquées dans la synthèse protéique (d'où son importance dans les phénomènes de renouvellement des cellules, de cicatrisation et d'immunité). Ainsi le zinc permet de prévenir la dégénérescence maculaire.

On peut recommander aux personnes avec trisomie 21 la consommation de fruits de mer qui en sont richement pourvus, la viande rouge et le pain complet.

*Attention : le foie de veau et le foie de porc, bien que très riches en zinc, ne sont pas conseillés en raison des risques d'hyperuricémie.*

## Comprendre le SURPOIDS et l'OBÉSITÉ

### Quelles peuvent en être les causes ?

Prédisposition génétique

Traitements majorant la prise pondérale : Antipsychotiques, Antiépileptiques

Habitudes alimentaires

Impulsivité alimentaire

Manque de possibilités d'activité physique et sportive

Sédentarité



Prévenir et traiter l'excès de poids pour cette population fragile passent par l'éducation thérapeutique impliquant l'entourage proche. Pour cette population de personnes souvent dépendantes la prévention est complexe. En effet, de multiples acteurs gravitent autour d'eux et n'ont pas tous conscience de l'importance de cette prévention. Une prise de poids est souvent constatée après avoir intégré des institutions type foyers. Voici quelques explications :

1. Culture du petit plaisir facile à travers fêtes ou occasions dites « spéciales » et pourtant quasi-quotidienne, distribution de récompenses faciles comme des bonbons
2. Prise de goûters trop copieux et non équilibrés et surtout non nécessaires s'agissant d'adultes ayant terminé leur croissance, sans besoin supplémentaires particuliers pour la plupart
3. Portions inadaptées (pas de différences selon les âges, sexes et appétits)
4. Absence de diététicien dans les structures, entraînant d'un point de vue collectif : repas sans suivi diététique, et d'un point de vue individuel pas de consultation adaptée à chaque personne
5. Sommeil perturbé : en collectivité le sommeil peut être souvent dérangé par la présence des autres pensionnaires
6. Présence de distributeurs : côté positif, ils gèrent de l'argent de poche et cela leur procure une certaine autonomie. Ils décident comment utiliser leur argent. Les parents mentionnaient également le côté convivial du distributeur. Son côté négatif est ce qu'il propose : des aliments ou boissons très sucrés. On devrait sélectionner des distributeurs proposant des produits sains (fruits frais, fruits secs...), ou uniquement des boissons tels café, thé, tisanes...pour orienter positivement le choix des résidents.
7. Peu ou pas d'exercice physique dans la journée. Les personnes trisomiques ou déficientes mentales sont très souvent véhiculées en petit bus ou voiture pour se rendre à leurs activités ou au travail et pratiquent peu, ou pas, d'activité physique.

## CONCLUSION

Ainsi, il est important pour cette population à titre de prévention de privilégier dès le plus jeune âge des aliments à IG bas et de limiter les grignotages et les prises isolées de sucres. Distributeurs à sodas et confiseries devraient être interdits dans les établissements d'accueil au même titre qu'ils le sont dans les établissements scolaires en France. (loi du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique, qui prohibe à compter du 1er septembre 2005 l'installation des distributeurs automatiques dans les établissements scolaires).

Une vigilance quotidienne est à accorder à l'alimentation dont l'impact sur la santé est très important.