



# Alimentation et drépanocytose

L'apport  
en calcium

L'apport en fibres  
ou comment  
lutter contre  
la constipation



ROFSED

# Drépanocytose et calcium

Comme les copains ou copines de ton âge, il est important non seulement que tu manges de façon saine et équilibrée, mais aussi que tu fasses particulièrement attention au calcium. Cette brochure va t'aider, afin que chaque jour tu aies la quantité de calcium qu'il te faut et que tu comprennes son importance.

## À quoi sert le calcium ?

Le calcium est un minéral. Il est avant tout nécessaire à la construction de ton squelette durant ta croissance et à l'entretien de celui-ci quand tu seras adulte. En fait, tes os sont élaborés en partie avec du calcium ; il en est de même pour tes dents. Il faut savoir que le calcium a aussi d'autres rôles essentiels.

Notre corps ne peut pas le fabriquer, donc tu dois manger ou boire des aliments qui en contiennent.

## Comment savoir combien tu dois en absorber au cours de la journée ?

Cela dépend de ton âge.

Regarde la suite et tu trouveras la quantité de points dont tu as besoin pour assurer tes apports en calcium :

Tu as entre  
1 et 3 ans :  
il te faut  
5 points  
par jour



Tu as entre  
4 et 6 ans :  
il te faut  
7 points  
par jour



Tu as entre  
7 et 9 ans :  
il te faut  
9 points  
par jour



Tu as entre  
10 et 16 ans :  
il te faut  
12 points  
par jour



Pour ta curiosité personnelle, 1 point représente 100 mg de calcium.

Quels aliments  
peuvent  
t'apporter  
les points  
nécessaires ?

## Les produits laitiers

Ils représentent la base des apports en calcium.  
Alors n'oublie pas d'accompagner tes repas avec des produits laitiers.  
Par exemple, consommes-en au minimum un lors du petit déjeuner.



1 petit verre de lait entier/  
demi écrémé/écrémé = ●

1 grand verre de lait ou  
1 bol de lait = ●●

1 bol de lait + céréales  
petit déjeuner = ●●

1 yaourt = ●●  
1 crème dessert = ●  
1 pot de fromage frais  
ou fromage blanc 0%/20%/40% = ●  
2 petits suisses = ●



1 portion de fromage à pâte molle type camembert  
(1/8 du fromage entier) = ●  
1 portion de fromage à pâte dure type gruyère = ●●  
1 portion de fromage à tartiner = ●  
2 cuillères à soupe de fromage râpé = ●●

Toutefois, un complément de calcium peut être apporté par d'autres aliments d'origine végétale. Les voici :

## Les légumes

1 grosse portion (200-250 g) = ●

Privilégier les légumes riches en calcium tels que les choux, les brocolis.



## Les légumes secs ou légumineuses

(type graines de haricots,  
lentilles, pois, ...)

1 portion (150-200 g) = ●

## Les fruits à coque

(type noix, cacahuètes  
ou arachides, pistaches,  
noisettes, amandes, ...)

1 grosse poignée de fruits  
après avoir enlevé les coques  
(50-70 g) = ●



Si tu n'arrives pas à atteindre le nombre suffisant de points pour ton âge, tu peux avoir recours à une autre solution :

## L'eau

### Les eaux minérales

#### Les eaux riches en calcium

(teneur en calcium supérieure à 400mg/l)

1 bouteille de 1.5 litre = ●●●●●●●●

1 verre = ●

#### Les eaux moyennement riches en calcium

(teneur en calcium entre 200 et 400mg/l)

1 bouteille de 1.5 litre = ●●●

2 verres = ●

Ces eaux doivent être prises au cours des repas, car le calcium est mieux absorbé lorsqu'il est mélangé aux aliments.

L'eau riche en calcium est donc particulièrement intéressante.



### L'eau du robinet

1 litre = ●



### Rappelle-toi, tu dois boire beaucoup d'eau :

entre 1/2 litre et 2 litres d'eau (ou de liquide) par jour, selon ton poids :

Jusqu'à 6 kg : environ 1/2 l.

De 7 à 12 kg : de 0,5 à 1 l.

De 13 à 24 kg : de 1 à 1,5 l.

De 25 à 39 kg : de 1,5 à 2 l.

Plus de 40 kg : 2 l. ou plus

## Quelques idées pour enrichir tes repas en calcium

◆  
Prends le plus souvent possible, à l'école, un produit laitier au goûter et/ou en dessert, surtout si tu n'en manges pas à la maison.

◆  
Bois un verre de lait avec le repas du midi ou du soir.

◆  
Refroidis ta soupe avec du lait.

◆  
Ajoute du fromage râpé sur ton plat chaud.

◆  
Choisis une eau minérale riche en calcium.

◆  
Préfère les céréales du petit déjeuner enrichies en calcium, si tu as l'habitude d'en consommer.



## Remarques

Attention ! Certains aliments comme le café, le thé, les boissons au cola et l'excès de sel peuvent diminuer l'utilisation du calcium par ton corps. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter de les consommer, surtout pendant les repas.

Ton médecin peut parfois te prescrire de la vitamine D ; celle-ci va aider ton corps à employer efficacement le calcium.

## Et l'activité physique ou le sport ?

Une activité physique régulière, même si c'est uniquement de la marche, est bénéfique pour la fixation du calcium sur tes os.

Le sport a aussi plein d'autres bienfaits.  
N'oublie pas de t'hydrater plus dans ce cas !



Que peux-tu  
en retirer ?

Tu mettras toutes les chances  
de ton côté pour avoir  
des os solides  
et un squelette  
en bonne santé.

## Exemple d'une journée apportant suffisamment de calcium à un enfant de 8 ans

Tu as 8 ans, il te faut donc 9 points au cours de la journée : ●●●●●●●●●

Habitudes alimentaires africaines

### Petit déjeuner

1 bol de lait  
+ céréales



### Déjeuner

Tieboudienne  
(Riz, poisson, légumes)



### Goûter

1 grand verre de lait  
+ 1 fruit + biscuit



### Dîner

Mafé  
(viande, sauce à base  
de pâte d'arachide)  
+ riz



### Réparti au cours de la journée :

1,5 à 2 litres d'eau du robinet ●●

Pour avoir suffisamment de calcium, essaie de compléter tes repas avec par exemple : 2 verres d'eau riche en calcium ●●, un laitage ●● ou une autre astuce (voir page 6).





# Exemple d'une journée apportant suffisamment de calcium à un enfant de 8 ans

Tu as 8 ans, il te faut donc 9 points au cours de la journée : ●●●●●●●●●

Habitudes alimentaires françaises

## Petit déjeuner

Pain + beurre  
+ chocolat au lait

●●



## Déjeuner

crudité + poulet rôti  
+ pomme de terre  
+ une portion de gruyère  
+ poire

●●



## Goûter

Pain +  
pâte à tartiner  
au chocolat



## Dîner

Oeuf coque  
+ carottes vichy  
+ 2 petits-suisse  
+ salade de fruits

●



## Réparti au cours de la journée :

1,5 à 2 litres d'eau du robinet ●●

Pour avoir suffisamment de calcium,  
essaie de compléter tes repas avec par exemple :

2 verres d'eau riche en calcium ●●,

un laitage ●● ou une autre astuce (voir page 6).



# Drépanocytose et fibres



Tu as sans doute remarqué que, de temps en temps, tu rencontres des problèmes pour aller à la selle.

On te dit que tu es **constipé**.

La constipation est, en fait, due à une mauvaise évacuation des déchets par ton organisme.

Pour parler simplement :


les canalisations sont bouchées !!!!!

C'est particulièrement ennuyeux chez les enfants drépanocytaires qui ont parfois une mauvaise circulation du sang dans les intestins.

Cependant, trois éléments peuvent t'aider à éviter la constipation :

**les fibres,  
l'hydratation  
et l'activité physique.**

## Les fibres ?



Les fibres sont la trame de la pulpe des fruits et des légumes ou encore les enveloppes de ces derniers ainsi que des légumes secs et des graines. Elles agissent dans tes intestins comme un « petit balai » et facilitent l'élimination des déchets.

## L'hydratation ?

Boire beaucoup tout au long de la journée permet aussi de nettoyer tes intestins en entraînant les déchets vers la sortie.

## L'activité physique ?

Il te faut régulièrement faire du sport, marcher, courir. Tes abdominaux font alors un massage de tes intestins et les stimulent.



## Augmenter la consommation de fruits et de légumes

Tu dois prendre, au cours de **chaque** repas :  
**des légumes**

(haricots verts, poireaux, courgettes,  
tomates, petit pois,...) ;

**des fruits**

(poires, pêches, pommes, clémentines, abricots,...).

Tu peux les consommer crus ou cuits.

Certains aliments sont laxatifs,  
c'est-à-dire qu'ils stimulent plus ton transit :  
les épinards, le jus d'orange pressé,  
les pruneaux.



## Assurer une hydratation suffisante

(selon ton poids)

Les eaux riches en magnésium  
(teneur en magnésium supérieure  
à 100mg/l.) peuvent avoir  
un rôle laxatif et aider  
à réguler ton transit.

## Augmenter la consommation de lait ou de laitages, y compris contenant du bifidus

Le lait contient un sucre, le lactose, qui accélère le transit. Tu peux donc prendre des laitages, et principalement ceux enrichis en bifidus actif, bactérie connue pour améliorer le transit intestinal.

**Bouger**  
**et bouger**  
**encore...**

# Notes personnelles



# Notes personnelles





Réseau **O**uest **F**rancilien de **S**oins des **E**nfants **D**répanocytaires

HÔPITAL NECKER - ENFANTS MALADES - 149, RUE DE SÈVRES, 75743 PARIS CEDEX 15

TEL. 01 44 49 56 09 rofsed@wanadoo.fr

[www.rofsed.fr](http://www.rofsed.fr)

ASSISTANCE  
PUBLIQUE  HÔPITAUX  
DE PARIS

 **île de France**

**Remerciements** à Angéline Chatelan - étudiante en diététique de l'école de Genève  
et à Aline Cazenave-Givelet- diététicienne Hôpital Necker-Enfants Malades Paris

Rédaction : ROFSED  
Conception : Natacha Kotlarevsky  
Illustrations : Henri Fellner  
Octobre 2010