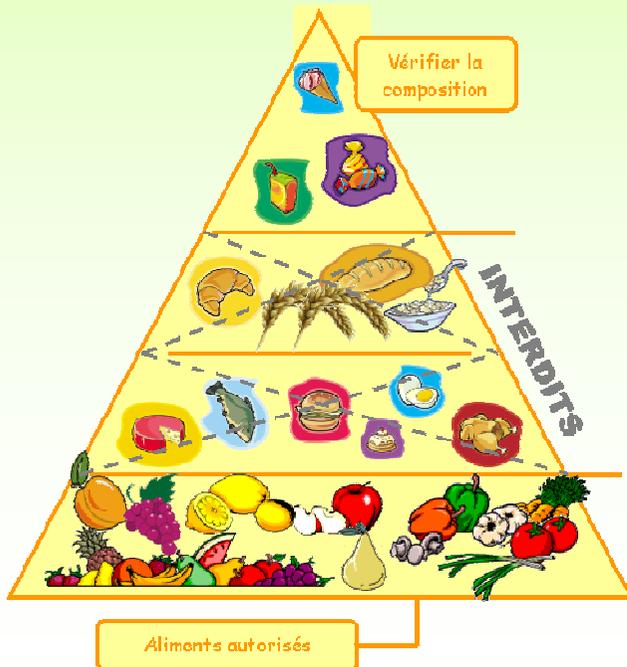


## LES POINTS CLES :

- La **phénylcétonurie** est une maladie génétique.
- Il y a un certain nombre d'aliments que je ne peux pas manger, ce sont tous les aliments riches en **protéines**.
- Les **produits hypoprotéinés** me permettent de diversifier mes repas et de me faire plaisir.
- Le **complément d'acides aminés** m'apporte tout ce dont mon organisme à besoin pour se développer normalement.



NOM : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_



A contacter pour toutes questions :

Tel : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Remarques :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



LES FEUX FOLLETS – ASSOCIATION LOI 1901  
Siège social : 15 rue Marcel Paul – 42 230 ROCHE LA MOLIERE  
Tél : 09 75 24 25 75

Brochure conçue par le Conseil Des Jeunes de l'association des Feux Follets et destinée à l'entourage des enfants phénylcétonuriques...



Je suis

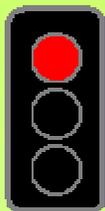


PHENYLKETONURIQUE



ASSOCIATION NATIONALE DE PARENTS D'ENFANTS ET D'ADULTES ATTEINTS DE MALADIES METABOLIQUES HEREDITAIRES  
[www.phenylketonurie.org](http://www.phenylketonurie.org)

## Principaux aliments interdits :



viandes, oeufs, charcuterie,  
poissons & fruits de mer, riz,  
pâtes, lait, laitages, pâtisseries,  
boissons et bonbons "lights"...

*Conseil :* En cas de doute, pour toute boisson ou bonbon, il suffit simplement de lire la liste des ingrédients. Si on trouve de l'**aspartam (E951)** ou de la **phénylalanine**, cet aliment m'est interdit.

Il y a beaucoup de choses que je ne peux pas manger comme les autres enfants...



## Les situations à risque :

- Les repas en dehors de la maison
- Les goûters avec mes camarades
- Les sucreries de récompenses
- Les repas à la cantine
- Les récréations



## A consommer avec modération :



frites, certains fruits ou légumes trop riches en protéines (fruits et légumes secs, bananes...)



*Idée reçue :* on associe souvent le soja aux régimes alimentaires. Dans mon cas, les aliments à base de soja tels que le lait de soja ou les yaourts au soja ne sont pas bons pour moi.

Si, exceptionnellement, je mange un aliment qui m'est interdit il faudra simplement avertir mes parents...



## Les démarches utiles :

- Prévoir les menus un peu à l'avance
- Conserver dans un coin de la cuisine ou de la classe à l'école, des produits hypoprotéinés spéciaux (gâteaux, pâtes, riz...)
- Mes parents fourniront tous les produits hypoprotéinés nécessaires en cas de besoin.
- Il existe une liste de médicaments interdits que mes parents fourniront si nécessaire. Il est important de communiquer cette spécificité en cas d'urgence médicale.

## Aliments autorisés :



légumes & fruits,  
épices, herbes aromatiques  
sucre, sel, miel, eau



*Quelques idées :* les fruits et légumes offrent plus de possibilités qu'on ne le pense...

Salades composées, fricassées de légumes, ratatouilles, potages, purées (sans lait), salades ou brochettes de fruits, compotes, sorbets...

Tout ce qui est préparé pour moi est souvent très apprécié par les autres enfants...



