



## Insuffisance pancréatique exocrine

Quand le pancréas est en santé, il produit plusieurs enzymes, soit un groupe de protéines agissant à titre de catalyseurs dans la digestion. Il sécrète ces enzymes dans l'intestin grêle où elles aident à digérer la nourriture. Ces différentes enzymes digèrent les glucides (amylases), les protéines (protéases y compris la trypsine et la chymotrypsine) et les lipides (lipases). Chez les personnes aux prises avec l'insuffisance pancréatique exocrine (IPE), le pancréas ne fabrique pas ces enzymes en quantité suffisante pour adéquatement décomposer les aliments en composants absorbables. Cela peut provoquer l'apparition de symptômes liés à de graves carences nutritionnelles. Cependant, grâce aux médicaments et aux modifications alimentaires, il est possible de prendre l'IPE en charge.

### Causes

L'IPE ne se présente pas par elle-même, mais elle découle plutôt d'un dommage au pancréas. Les causes de ce dommage sont, entre autres, la pancréatite chronique, l'abus d'alcool, le cancer pancréatique, le diabète de type 1, des maladies génétiques telles que la fibrose kystique et le syndrome de Schwachman-Diamond, l'inflammation associée à des maladies digestives comme la maladie de Crohn et la maladie cœliaque, ou encore une complication de la chirurgie du pancréas ou autres parties du tube digestif s'y trouvant à proximité. Pour en savoir plus sur la pancréatite chronique, communiquez avec nous pour demander notre brochure gratuite sur la *Pancréatite*.

### Symptômes

Les selles grasses (stéatorrhée) constituent le symptôme le plus courant de l'IPE. La stéatorrhée se produit lorsque l'appareil digestif est incapable d'absorber les graisses alimentaires. Ces graisses s'acheminent plutôt à travers le tube digestif avec les déchets à être éliminés. Les selles sont généralement grandes, huileuses, pâles, très malodorantes et flottent dans la cuvette,

y demeurant même une fois la chasse d'eau actionnée. Les personnes souffrant de stéatorrhée connaissent parfois une incontinence fécale ou des fuites huileuses. Il peut aussi y avoir présence de gaz intestinaux et de ballonnements, occasionnés par la fermentation des aliments non digérés dans le côlon.

Bon nombre de personnes atteintes de l'IPE connaîtront des carences nutritionnelles, surtout au niveau des vitamines liposolubles telles que les vitamines A, D, E et K étant donné qu'elles n'assimilent pas assez de gras pour bien absorber ces vitamines. L'IPE peut aussi occasionner une perte de poids puisque les patients n'obtiennent pas une quantité adéquate de calories des aliments qu'ils ingèrent. La perte de poids est plus courante chez les personnes souffrant d'IPE en plus d'une maladie digestive telle que la maladie de Crohn. Ces facteurs peuvent aussi entraîner des retards de croissance chez les enfants.

Les symptômes d'une malabsorption de nutriments et ses causes habituelles comprennent :

- la fatigue (quantité insuffisante de calories ou diverses carences nutritionnelles)
- l'anémie (carence en vitamine B-12 ou en fer)
- une maladie osseuse (carence en vitamine D)
- les troubles de la coagulation, y compris le fait de saigner facilement, des difficultés à former des caillots, l'hémorragie sous-cutanée et du sang dans les selles ou l'urine (carence en vitamine K)

### Diagnostic

Les symptômes de l'IPE ressemblent souvent à ceux d'autres maladies gastro-intestinales, ce qui peut compliquer le diagnostic. Cependant, puisque l'IPE est causée par d'autres affections, votre médecin peut déterminer, en fonction de vos antécédents médicaux, s'il est probable que vous souffriez d'IPE. Il vous posera des questions sur vos symptômes actuels

---

et vos antécédents, et effectuera des tests de diagnostic s'il soupçonne l'IPE ou s'il désire écarter la possibilité d'autres maladies ou troubles.

**Analyses des selles** : Votre médecin vous fournira un contenant dans lequel placer un échantillon de selles lorsque vous serez en mesure de le faire, pour ensuite le retourner à son bureau ou l'apporter directement à un laboratoire. Ensuite, les techniciens de laboratoire analyseront l'échantillon. Votre médecin pourrait demander deux types d'analyses des selles. Le premier est le **dosage de l'élastase fécale**, qui analyse la quantité de l'enzyme élastase dans les selles. Les gens aux prises avec l'IPE ont souvent de plus faibles taux d'élastase dans leurs selles que ceux qui n'en souffrent pas. Le deuxième type est le **dosage des graisses fécales**, test qui indique à votre médecin la quantité de graisse dans vos selles. Cela peut indiquer à quel degré vous absorbez les graisses.

## Gestion

Il est important de traiter la cause sous-jacente de l'IPE, puisqu'elle déterminera le traitement à utiliser. Il existe aussi des méthodes qui permettent au corps de décomposer et d'absorber plus facilement les nutriments, aidant à diminuer la stéatorrhée et les carences nutritionnelles occasionnées par l'IPE.

## Modifications au mode vie

Mangez plusieurs petits repas au cours de la journée, plutôt que juste un ou deux grands repas. Votre intestin grêle absorbe plus facilement des nutriments lorsqu'il y a moins de nourriture à digérer à la fois. Les aliments gras peuvent aggraver la stéatorrhée, mais il est quand même important d'en consommer puisqu'ils sont nécessaires aux fonctions corporelles et à l'absorption de certaines vitamines. Assurez-vous cependant que les gras consommés proviennent principalement de sources végétales — comme noix, graines et olives — ou de poissons gras, plutôt que d'aliments transformés ou de viande rouge. Et bien que les fibres soient bonnes pour la santé intestinale, pour bon nombre de personnes souffrant d'IPE, il vaut mieux en consommer une faible quantité pour faciliter la digestion. Les personnes ayant un poids insuffisant devront consommer des aliments riches en calories afin d'obtenir suffisamment d'énergie pour optimiser leur santé. Si vous êtes atteint d'IPE, il est une bonne idée de consulter un diététiste professionnel qui peut travailler avec vous pour créer un plan de repas qui convient à votre mode de vie et qui maximise la qualité nutritionnelle et règle les carences nutritionnelles.

Des analyses sanguines permettent à votre médecin d'analyser les taux de différents micronutriments dans votre sang et, en fonction des résultats, de recommander des suppléments pour rétablir les micronutriments à des taux normaux.

Évitez la consommation d'alcool et le tabagisme puisque ces produits peuvent endommager le pancréas, surtout chez les personnes dont l'IPE découle d'une pancréatite chronique ou d'un cancer pancréatique.

## Thérapie enzymatique

Le traitement le plus efficace contre l'IPE est l'enzymothérapie substitutive, qui consiste à prendre un médicament du nom de pancrélipase (Cotazym®, Creon®, Pancrease® MT) pour fournir au corps les enzymes requises pour décomposer les graisses et les protéines. Les personnes atteintes d'IPE doivent prendre le médicament avec chaque repas ou collation qui contient des gras ou des protéines. Prendre la pancrélipase avec les aliments permet de répliquer le processus digestif normal puisque les enzymes se mélangent à la nourriture et aident à absorber davantage de nutriments des aliments et des suppléments consommés.

Vous devrez travailler avec votre équipe de soins de santé pour établir la dose d'enzymes qui vous convient. La quantité requise varie d'une personne à l'autre et d'un repas à l'autre; les grands repas gras nécessitent plus d'enzymes que les petits repas à faible teneur en gras. L'enzymothérapie substitutive est sans danger et n'a pas d'effets secondaires graves connus.

## Avenir

Grâce à l'enzymothérapie substitutive et aux modifications alimentaires, vous pouvez gérer les symptômes de l'insuffisance pancréatique exocrine. Cependant, il est important de travailler avec votre équipe de soins de santé pour traiter la cause sous-jacente de l'IPE.

