

## Pyramide alimentaire

## Repères

## Intérêts



**NB: Concernant le sel, aucune étude n'a montré qu'un régime pauvre en sel ou désodé avait un intérêt chez les sujets traités par corticoïdes au long cours. Il faut respecter les mêmes conseils que dans la population générale soit 5-6 g/jour de personnaliser**

Afin de personnaliser vos besoins nutritionnels, répondez aux questions ci-dessous, puis reportez-vous à la page suivante :

- Age supérieur à 45 ans :
- Anomalies de la glycémie à jeun (> 1.10 g/L) avant corticothérapie :
- Un membre de votre famille apparenté au premier degré (père, mère, enfant) est atteint d'un diabète :
- Pour les femmes, présence d'un diabète au cours de votre grossesse ou naissance d'un enfant avec un poids supérieur à 4 kg :
- Vous êtes en surpoids (IMC>25kg/m<sup>2</sup>) :
- Vous êtes sédentaires (vous ne pratiquez pas d'activité physique et marchez très peu) :

- oui  non

Consommer de l'eau à volonté, source d'hydratation indispensable

**Si vous avez coché «oui» à une des questions précédentes, vous êtes plus à risque de développer un diabète :**

Les conseils précédents vous sont adaptés mais une attention particulière doit être apportée au groupe des produits sucrés.

Si vous souhaitez vous faire plaisir de temps en temps avec un aliment sucré, il est conseillé de le prendre préférentiellement au cours ou à la fin d'un repas plutôt que de façon isolée.

N'oubliez pas de consommer des aliments riches en fibres (légumes, féculents complets). On vous conseille 3 légumes sur les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes.

**Si vous présentez déjà un diabète au moment de la mise en route de la corticothérapie :**

Les conseils nutritionnels, pour vous, sont les mêmes que ceux des personnes « à risque de diabète ».

Il faudra être plus vigilant en surveillant vos glycémies plus régulièrement, notamment au début du traitement, afin d'évaluer si les corticoïdes ont un impact sur votre équilibre glycémique.

Votre médecin pourra ainsi les consulter et évaluer si un ajustement du traitement du diabète est nécessaire.

**FOCUS ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE**

L'activité physique, le meilleur allié pour prévenir les complications de la corticothérapie.

Il est conseillé d'effectuer si possible 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine.

L'activité physique régulière permet de :

- Limiter la prise de poids,
- Réduire le risque de développer un diabète,
- Renforcer la masse osseuse,
- Maintenir la masse musculaire.

① Elle doit être adaptée à vos capacités, afin d'associer le plaisir à ses bienfaits, et être débutée progressivement (cf. document FAQ)

① Bricolage, jardinage, ménage,... sont considérés comme activités physiques,

Si besoin, votre médecin pourra vous conseiller.

**FOCUS CALCIUM-VITAMINE D**

Le risque d'ostéoporose est majoré en cas de traitement par cortisone au long cours

Il est recommandé de doser la vitamine D dans le sang et de vous supplémenter en cas de déficit. On propose le plus souvent une ampoule de vitamine D tous les mois en prévention des carences.

Des apports suffisants en calcium sont également nécessaires par le biais de l'alimentation, complétés si besoin par une supplémentation.

Les principales sources alimentaires sont :

- Les produits laitiers (3 à 4 par jour),
- Les légumes (épinards, brocolis, cresson...),
- Les fruits oléagineux (amande, noisettes...)
- Certaines eaux : Hépar®, Courmayeur®, Contrex® ...
- Certains poissons sont riches en calcium et vitamine D (sardines, anchois...)

Parlez-en à votre médecin.

## Alimentation & Traitement par corticoïdes

Afin d'améliorer les symptômes liés à votre pathologie, votre médecin vous a prescrit un traitement par corticoïdes

La corticothérapie au long cours peut avoir certains effets sur votre organisme tels que :

- La prise de poids
- La perturbation de la glycémie
- L'hypertension artérielle
- La fragilisation osseuse

Ce document a pour objectif de vous aiguiller sur l'alimentation « santé » conseillée pour limiter ces effets indésirables.

**Où trouver plus d'informations :**

- Après de mon médecin traitant
- Site internet : [www.cortisone-info.fr](http://www.cortisone-info.fr)
- Dans le document « Corticothérapie, les médecins répondent à vos Questions » remis par votre médecin.



**fai2r**

[www.fai2r.org](http://www.fai2r.org)