

CORTICOTHERAPIE

Administration de corticoïdes par voie orale, intramusculaire, ou intraveineuse.

Corticorésistance : la maladie ne disparaît pas sous de fortes doses

Corticodépendance : la maladie rechute dès qu'on diminue les doses.

COMPLICATIONS

Dépendent de la dose journalière :

Complications	Conséquences diététiques
Surpoids, obésité, hyperlipidémie, ↗ de l'appétit	↘ MG
Fonte musculaire	↗ protéines
Décalcification, fractures, retard de croissance	↗ Ca (vitamine D)
Crampes musculaires, hypokaliémie	↗ K
Œdèmes, rétention hyposodée	↘ Na
Diabète secondaire, trouble de la glycémie	↘ sucres simples

REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- AET et fractionnement adapté au cas : repas équilibrés, structurés, et variés
- Contrôle de la ration en potassium
- Contrôle du calcium et de la vitamine D
- Activité physique quotidienne : marche, vélo, escaliers, ... Séances de kinésithérapie, en piscine, pour muscler les bras, les cuisses et le dos pour éviter de perdre sa force et maintenir son poids.
- Régime pauvre en sel
- Régime pauvre en sucres simples
- Régimes limité en matières grasses

CONSEILS DIETETIQUES

- Ne pas sauter de repas : pas de grignotage, 3 repas par jour
- Limiter les graisses : beurre, huile, fritures, plats en sauce, beignets, fruits oléagineux, ...
- Consommer des protéines à chaque repas : fromages blancs, yaourts, poissons, viandes, œufs, ...
- Alimentation riche en calcium sauf si traitement par *bisphosphonates* (absorber le calcium à distance des comprimés).
- Alimentation riche en potassium : légumes, et fruits frais
- Apporte en sel contrôlé :

Doses de Cortancyl	<10mg	15-20mg	>20mg
Conseils	Arrêt du régime	Réintroduction de sel et quelques aliments sucrés	Régime sans sel et pauvre en sucre

CONSEILS DE PREPRATION

ALIMENTS	MODES DE CUISSON	ASSAISONNEMENT
Viandes et volailles	Poêle antiadhésive, grille, four, rôtissoire, four à micro-onde, cocotte en fonte, barbecue, pot au feu, brochettes, papillote	Poivre, thym, laurier, sauge, romarin, ail échalote, oignons, moutarde sans sel, cornichons sans sel, coulis de tomate sans sel, curry, paprika, ...
Poissons	Court-bouillon, papillote, vapeur, four, grille, four à micro-onde, brochettes	Citron, vin blanc fenouil, estragon, basilic, aneth, piment, coulis de tomate sans sel, ...
Œufs	Coque, mollet, brouillés, durs, cocottes, poêle antiadhésive	Tomate, ciboulette, champignon, oignon, poivre, ...
Légumes et féculents	Vapeur, à l'eau, four à micro-onde, papillote, à l'atouffée	Cerfeuil, ail, oignon, persil, ciboulette, basilic, coriandre, safran, coulis de tomate sans sel, ...

BOISSONS CONSEILLEES

Eaux minérales riches en calcium : Talians, Hépar, Contrexeville

Eaux gazeuses sans sel : Perrier, Salvetat, Vittelloise, San pellegrino

Sodas sans sucre : Coca-Cola Light, Pepsi Max, Schweppes Light, Pulco Citron, ...

Infusions, thés, tisanes aromatisés en sachets