

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, rôti, 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'étouffée | Cerfeuil, ail, oignon, persil, ciboulette, basilic, coriandre, safran, coulis de tomate sans sel, ... |

BOISSONS CONSEILLEES

Eaux minérales riches en calcium : Talians, Hépar, Contrexville

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