

Traité(e) par corticoïdes, je suis quelques conseils nutritionnels

Le site du Docteur Jean-Pierre RIOLI

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-pierre-rioli

 Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

La prise de corticoïdes, même à faible dose mais sur de longues périodes, expose à un certain nombre d'effets secondaires comme la fonte musculaire, l'ostéoporose, le diabète, l'hypertension artérielle et des anomalies de répartition des graisses. Pour éviter ou minimiser ces effets, différentes mesures alimentaires sont à prendre en compte.

Quelles sont les principales conséquences métaboliques des corticoïdes sur l'organisme ?

Les corticoïdes entraînent les effets suivants :

- Augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie), ce qui entraîne un risque potentiel de diabète.
- Rétention en eau et en sel avec prise de poids, gonflement du visage, œdèmes des membres inférieurs et augmentation de la pression artérielle (risque d'hypertension).
- Perte urinaire de potassium et de calcium favorisant le risque éventuel d'ostéoporose.
- Impact sur le taux de graisses, avec augmentation possible du cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie).

Peut-on atténuer ces effets ?

Oui, ces effets peuvent être atténués en adaptant son alimentation de manière à :

- Réduire au minimum les apports en sucres « concentrés ».
- Diminuer les apports en sel (Sodium ou Na+).
- Augmenter les apports en potassium (banane, chocolat), et en vitamines en consommant davantage de fruits et légumes.
- Veiller à une alimentation riche en vitamine D et en calcium.
- Avoir des apports en protéines suffisants pour compenser la fonte musculaire.

En pratique, quels sont les grands principes nutritionnels à respecter ?

- Réduire au minimum les apports en sucres concentrés (ou d'absorption rapide) : sucre en poudre/morceaux, miel, confiture, chocolat, biscuits, gâteaux, pâtisseries, viennoiseries, boissons sucrées...

17 morceaux de sucre = 100g

Teneur en glucides (sucre) de quelques aliments de base		
Pour 100g	Glucide engramme	Morceaux de sucreéquivalents
Morceaux de sucre (17 morceaux)	95	17
Bonbons tout type	95	17
Céréales sucrées pour petit-déjeuner	88,5	17
Biscotte sans spécification	79,8	17
Biscuit sec	75,3	18
Barre chocolatée enrobée	72,3	20
Chocolat à croquer	53,4	23

Pain, baguette	61,7	12
Pomme de terre, frite, non salée	35,5	12
Pomme de terre cuite à l'eau	19,5	3,5
Riz blanc cuit	27,1	5
Carotte crue	9,5	1,4
Tomate crue	4,4	0,8
Yaourt nature maigre	4,1	1,5

- Limiter les apports en sel (Sodium ou Na+) :- Mettre peu de sel en cuisine et ne pas en ajouter à table dans vos plats.- Éviter les aliments salés : charcuteries, fromages, conserves de poissons (sardine, thon...), plats cuisinés, biscuits apéritifs, bouillon de cube, fonds de sauce, olives...- Attention à certaines eaux gazeuses riches en sel : la quantité de sodium pouvant aller jusqu'à plus de 1 500 mg par litre. Privilégiez les eaux à faible teneur en sodium (environ 10 mg par litre).

Teneur en sel de quelques aliments de base	
Pour 100g d'aliments	Sel en gramme
Pain	1,9
Charcuterie :Jambon cuitJambon cruSaucisson	2,05,14,6
Fromages :CamembertChèvreBleuEmmental	1,61,82,50,7
Soupes liquides et déshydratés	0,75
Plats cuisinés	entre 1,3 et 0,9
Snacks (quiches, pizzas...)	1,3

Pour information, le poids moyen d'une baguette est de 250 grammes, une tranche de jambon cuit environ 50

g et une part de pizza moyenne est de 250 grammes.

- Veillez à un apport suffisant en calcium, potassium et vitamine D, en consommant :- 5 produits laitiers par jour.- 5 portions de fruits et légumes quotidiennement.- Des légumes secs et des pommes de terre particulièrement riches en potassium. Ils pourront constituer une base dans votre alimentation.
- Réduisez l'apport en corps gras : graisses saturées comme le beurre par exemple.
- Augmenter les apports en protéines (viandes blanches par exemple) car il y a une destruction des protéines sous corticoïdes avec un risque de fonte musculaire.

Ces principes alimentaires vous permettront d'éviter la prise de poids et l'apparition d'une hypertension artérielle.

Ce régime doit-il être suivi strictement ?

L'importance du suivi de votre régime alimentaire dépend de la dose de cortisone (corticoïdes) et de la durée du traitement prescrit par votre médecin.

Ce régime alimentaire pourra être moins strict si votre médecin juge que votre état de santé s'est amélioré et qu'il devient alors possible de diminuer votre corticothérapie. En d'autres termes, une diminution de votre dose de corticoïdes vous donnera plus de liberté dans le suivi de votre régime.

Peut-on se faire aider pour le bon suivi de ces recommandations ?

Les modifications de vos habitudes alimentaires peuvent quelquefois vous sembler astreignantes, voire difficiles à respecter. Une diététicienne peut dans ce cas être d'une aide précieuse afin de respecter ce régime et de varier votre alimentation.

Un traitement anti-inflammatoire par corticoïdes au long cours présente des effets secondaires potentiellement défavorables, qui peuvent être évités ou minimisés grâce à une adaptation de votre alimentation.