

# ALIMENTATION ET CORTICOTHERAPIE

## 1. CONSEILS D'EQUILIBRE NUTRITIONNEL

- Ne sautez pas de repas.  
Ne grignotez pas.  
Faites 3 repas par jour, bien structurés et variés : **vous limiterez les variations de poids.**
- Limitez les matières grasses : beurre, huile, fritures, plats en sauce, beignets, fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches...) **pour éviter l'apparition d'une hyperlipidémie ou d'une obésité.**
- Consommez des protéines à chaque repas : fromages blancs, yaourts, poissons, viandes, œufs, **pour éviter la fonte musculaire.**
- Votre alimentation doit être riche en calcium (lait ½ écrémé, yaourt) complétée d'une boisson naturellement riche en calcium (cf boissons conseillées), **pour éviter la décalcification.** Néanmoins, si vous avez un traitement par bisphosphonates (Fosamax°, Actonel°) absorbez le calcium à distance des comprimés.
- Votre alimentation doit être suffisante en potassium grâce à la consommation régulière de légumes (pommes de terre, épinards, choux, flageolets, haricots secs, potages et bouillons de légumes...) et de fruits frais (2 à 3 par jour) **pour éviter les crampes musculaires.**

## 2. CONSEILS DE REGIME

**Pour des doses de Cortancyl® > 20mg par jour  
Vous devez suivre un régime sans sel et pauvre en sucre.**

● Un régime pauvre en sel, c'est-à-dire :

1. Cuisinez sans sel et n'ajoutez pas de sel à table
2. supprimez les aliments riches en sel : charcuteries, fromages, conserves de viandes, de poissons et de légumes, plats cuisinés du commerce, coquillages et crustacés, produits de boulangerie, chips, « amuse-gueules », biscuits, condiments (sauces du commerce, moutarde, cornichons, olives...) et certaines eaux gazeuses (cf. boissons conseillées) **pour éviter l'apparition d'oedèmes.**
3. Vous pouvez utiliser du **sel de régime** (Bouillet® ou Xal®) vendu en pharmacie.

● Un régime pauvre en sucres :

1. Limitez les aliments sucrés (sucre, confiture, miel, confiseries, chocolat, glaces, pâtes de fruit, pain d'épice, fruits au sirop, fruits confits, meringues, biscuits, pâtisseries du commerce, barres de céréales, compotes sucrées, yaourts aromatisés, desserts lactés sucrés) et les boissons riches en sucre (sodas, jus de fruits et jus de fruits « sans sucre ajouté », bière et bière sans alcool...) **pour prévenir les risques de diabète.**
2. Le sucre peut être remplacé par de l'**aspartame** (Carte blanche®, Canderel®...) vendu en grande surface.
3. Vous pouvez consommer des yaourts à 0%, aux fruits, à l'aspartame et boire des sodas light à l'aspartame (cf. boissons conseillées).
4. Mais attention, les bonbons et les chewing-gums sans sucre contiennent des polyols (comme le sorbitol) qui peuvent provoquer des douleurs abdominales et des flatulences.

**Pour des doses de Cortancyl® entre 15 et 20mg/jour**

Vous pouvez élargir le régime en réintroduisant un peu de sel et quelques aliments sucrés (en fonction de vos préférences).

**Pour des doses de Cortancyl® inférieures à 10mg/jour**

Vous pouvez arrêter le régime.

*Avant tout changement de régime, il est important de **demander l'avis du médecin.***

### 3. CONSEILS DE PREPARATION

ALIMENTS	MODES DE CUISSON	ASSAISONNEMENT
viandes et volailles	poêle anti-adhésive, grill, four, rôtière, four à micro-ondes, cocotte en fonte, barbecue, pot au feu, brochettes, papillote	Poivre, thym, laurier, sauge, romarin, ail, échalotes, oignons, moutarde sans sel*, cornichons sans sel*, coulis de tomate sans sel*, curry, paprika, ...
poissons	court-bouillon, papillote, vapeur, four, grill, four à micro-ondes, brochettes	citron, vin blanc, fenouil, estragon, basilic, aneth, piment, coulis de tomate sans sel*,...
oeufs	coque, mollets, brouillés, durs, cocotte, poêle anti-adhésive	tomate, ciboulette, champignon, oignon, poivre..
légumes et féculents	vapeur, à l'eau, four à micro-ondes, papillote, à l'étouffée	cerfeuil, ail, oignon, persil, ciboulette, basilic, coriandre, cerfeuil, safran, coulis de tomate sans sel*...

\*vendus en magasin diététique ou en pharmacie.

### 4. 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 et tisanes aromatisés en sachets

## 5. L'EQUILIBRE DES REPAS : Quelques idées de menus

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
thé lait ½ écrémé biscottes beurre allégé suisse nature	tomates à l'huile d'olive filet de merlan fenouil suisse nature clémentines	salade verte vinaigrette rôti de bœuf pâtes au basilic yaourt nature compote sans sucre
noir d'avoine écrémé	lentilles vinaigrette poulet rôti haricots verts persillés fromage s/sel salade de fruits frais	potage de légumes omelette aux champignons purée de pommes de terre fromage blanc à 20%MG kiwis
lait grillé allégé	concombres escalope de veau courgettes vapeur yaourt à 0% aux fruits, à l'aspartame	carottes râpées gigot d'agneau flageolets suisse nature banane
pressée	asperges sardines fraîches tomates provençales fromage s/sel fraises	champignons au citron pintade rôtie petits pois fromage blanc à 20%MG ananas au naturel
	chou rouge vinaigrette rôti de porc purée de céleri yaourt nature pomme au four	bouillon de légumes aux vermicelles saumon en papillote riz créole suisse nature raisin
		café flocons lait ½ yaourt café au pain beurre ½ pamplemousse chicorée lait ½ écrémé pain margarine orange thé lait ½ écrémé corn-flakes

En cas de fringales, consommez des laitages non sucrés : yaourts naturels et fromages blancs à 0%MG.

*Document réalisé en collaboration avec l'équipe de diététiciennes de l'Hôpital Henri MONDOR de Créteil, 94010, France – Novembre 2007.*