

1 - CRITÈRES DE PRESCRIPTION MÉDICALE

- Corticothérapie prolongée (durée >7 jours)

2 - OBJECTIF

Limiter les effets secondaires liés au traitement :

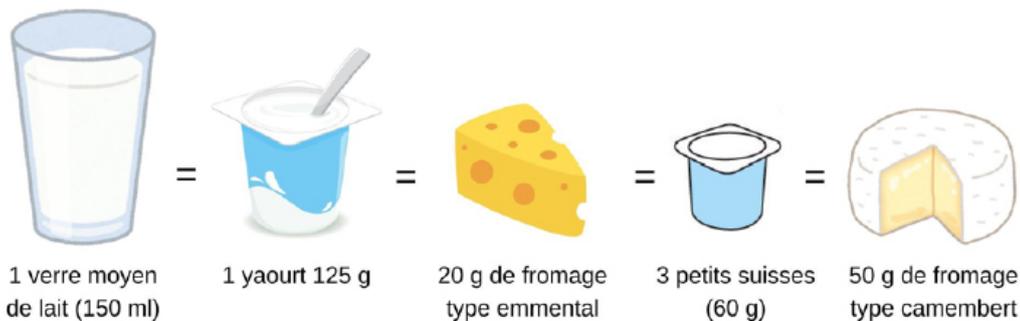
- Déminéralisation osseuse
- Fonte musculaire
- Prise de poids liée à l'augmentation de la prise alimentaire (hyperphagie)

Les restrictions diététiques n'ont montré aucun bénéfice sur le contrôle de l'hypertension artérielle (HTA) ni sur la survenue d'un diabète cortico-induit. La prise de poids qui peut s'observer est transitoire et un retour à la normale est attendu à l'arrêt des corticoïdes.

3 - RÉALISATION PRATIQUE

Afin de lutter contre la déminéralisation osseuse : veiller à consommer suffisamment d'aliments riche en calcium. Il est recommandé de consommer 4 produits laitiers par jour durant toute la période de la corticothérapie. En cas d'aversion pour les produits laitiers ou si vous ne parvenez pas à en consommer assez, une supplémentation en calcium et en vitamine D vous sera prescrite.

1 produit laitier =



Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt avec des établissements produisant ou exploitant des produits de santé ou des organismes intervenant sur ces produits.

Afin de lutter contre la fonte musculaire:

- Veiller à maintenir des apports en protéines suffisants.
4 Produits laitiers + 1 à 2 portions de protéines animales (viande, poisson, oeuf) adaptées à l'âge.
- Maintenir une activité physique dans la mesure du possible.

Afin de lutter contre prise de poids liée à l'augmentation de la prise alimentaire (hyperphagie) :

- **Avoir une alimentation variée et équilibrée** et privilégier une consommation quotidienne d'aliments sources de fibres (légumes, fruits, légumes secs...) et sources de protéines animales (viande, poisson ou oeufs).
- **Eviter les grignotages entre les repas.** En cas d'augmentation de l'appétit induite par les corticoïdes, privilégier les collations faibles en calories comme les laitages naturels, les légumes ou fruits à croquer.
- **Limiter la consommation excessive de produits sucrés.** Pour rappel ils ne sont pas indispensables dans l'alimentation. Nous les consommons uniquement pour le plaisir, il ne faut pas en abuser. Astuce : à consommer au moment du repas plutôt qu'en prise isolée
- **Privilégier l'eau de boisson !** Pour rappel, 1 verre de 150ml de jus de fruit ou de soda = 15g de sucre = 3 morceaux de sucre
- **Limiter les aliments riches en calories** (friture, panure, plats industriels, produits transformés, charcuteries, biscuits apéritif, produits de biscuiterie ...)

Dans tous les cas, l'alimentation doit être adaptée à chaque enfant en tenant compte de son appétit et de sa tolérance au traitement (perte de poids, mucite ...)

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt avec des établissements produisant ou exploitant des produits de santé ou des organismes intervenant sur ces produits.