

**Si vous avez coché « oui » à une des questions précédentes, vous êtes plus à risque de développer un diabète :**

Les conseils précédents sont adaptés à vous mais une attention particulière doit être apportée au groupe des produits sucrés.

Si vous souhaitez vous faire plaisir de temps en temps avec un aliment sucré, il est conseillé de le prendre préférentiellement **au cours ou à la fin d'un repas** plutôt que de façon isolée.

N'oubliez pas de **consommer des aliments riches en fibres** (légumes, féculents complets). On vous conseille 3 légumes sur les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes.

**Si vous présentez déjà un diabète au moment de la mise en route de la corticothérapie :**

Les conseils nutritionnels, pour vous, sont les mêmes que ceux des personnes **« à risque de diabète »**.

Il faudra être plus vigilant en surveillant vos **glycémies plus régulièrement**, notamment au début du traitement, afin d'évaluer si les corticoïdes ont un impact sur votre équilibre glycémique.

Votre médecin pourra ainsi les consulter et évaluer si un **ajustement du traitement du diabète** est nécessaire.

## FOCUS ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

L'activité physique, le meilleur allié pour prévenir les complications de la corticothérapie.

Il est conseillé d'**effectuer 30 minutes d'activité physique modérée au minimum 5 jours par semaine** chez l'adulte.

L'activité physique régulière permet de :

- limiter la prise de poids,
- réduire le risque de développer un diabète,
- renforcer la masse osseuse,
- limiter la fonte musculaire due au traitement.

✓ Elle doit être adaptée à vos capacités, afin d'associer le plaisir à ses bienfaits, et être débutée progressivement. (cf document *Corticothérapie : les médecins répondent à vos questions*)

Si besoin, votre médecin pourra vous conseiller.

## FOCUS VITAMINE D

Le risque d'ostéoporose est nettement majoré en cas de traitement par cortisone au long cours, notamment dans les 3 premiers mois.

Il est recommandé de doser la **vitamine D** dans le sang et de vous supplémenter en cas de déficit. On propose le plus souvent une ampoule de vitamine D tous les 3 mois en prévention des carences.

Des apports suffisants en **calcium** (800-1200mg/j) sont également nécessaires par le biais de l'alimentation, complétés si besoin par une supplémentation.

Les principales sources alimentaires :

- de calcium sont les produits laitiers.
- de vitamine D sont les poissons type espadon, saumon, thon rouge, hareng, truite etc...



# Alimentation & Traitement par corticoïdes

Afin d'améliorer les symptômes liés à votre pathologie, votre médecin vous a prescrit un traitement par corticoïdes.

**La corticothérapie au long cours peut avoir certains effets sur votre organisme tels que :**

- la perturbation de la glycémie,
- l'hypertension artérielle ;
- la majoration de votre taux de cholestérol,
- la prise de poids,
- ou encore fragiliser vos os.

**Ce document a pour objectif de vous aiguiller sur l'alimentation « santé » conseillée pour limiter ces effets indésirables.**

**Où trouver plus d'informations :**

- Auprès de mon médecin traitant
- Site internet : [www.cortisone-info.fr](http://www.cortisone-info.fr)
- Dans la notice du médicament
- Dans le document « Corticothérapie, les médecins répondent à vos Questions » remis par votre médecin.

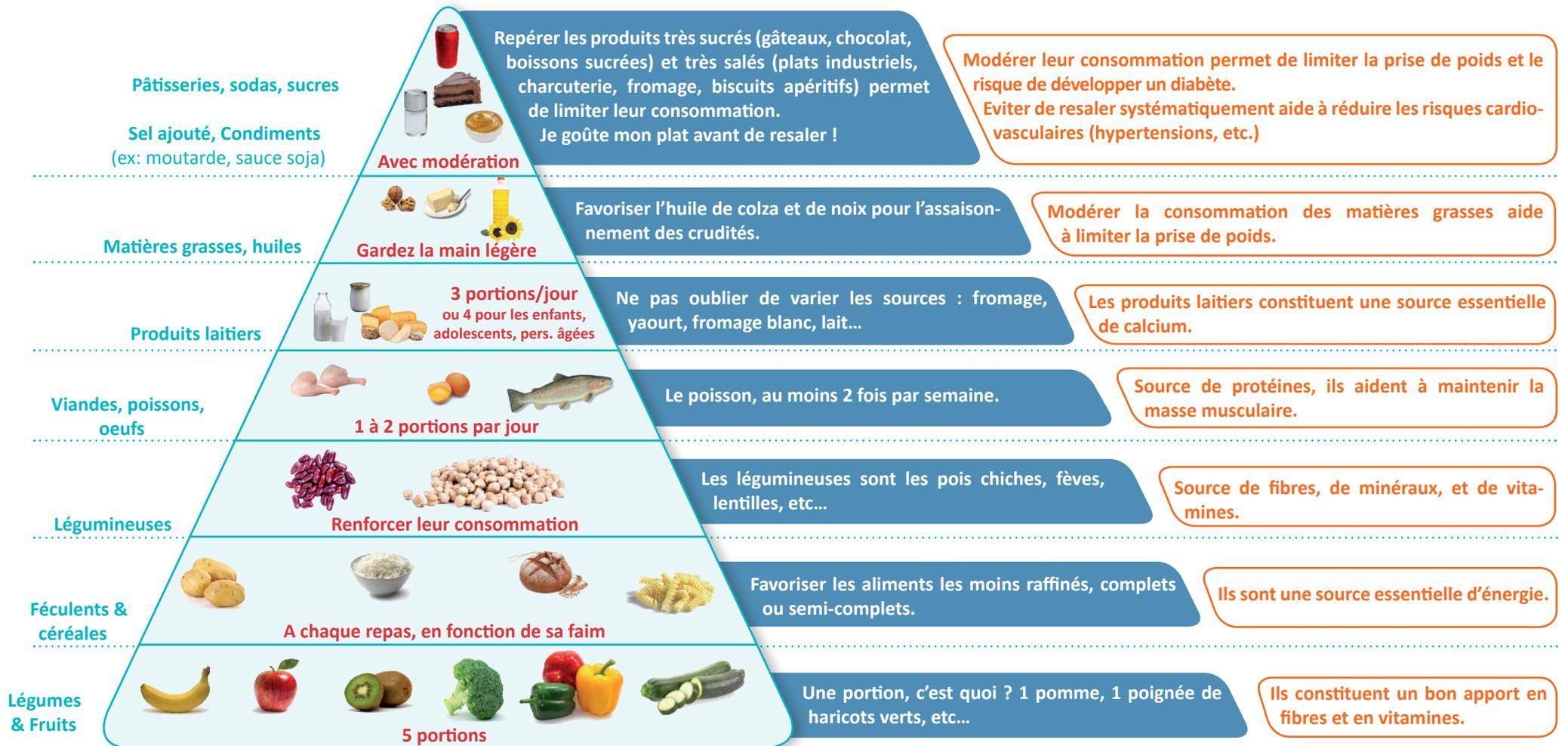
**CHU de Montpellier**  
Hôpital Lapeyronie  
Pôle EMMBRUN  
371, av. du Doyen Gaston Giraud  
34295 Montpellier cedex 5

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)

# Pyramide alimentaire

# Repères

# Intérêts



Afin de personnaliser vos besoins nutritionnels, répondez aux questions ci-dessous, puis reportez-vous à la page suivante :

- Age supérieur à 45 ans :
- Anomalies de la glycémie à jeun ( $> 1.10$  g/L) avant corticothérapie :
- Un membre de votre famille apparenté au premier degré (père, mère, enfant) est atteint d'un diabète :
- Pour les femmes, présence d'un diabète au cours de votre grossesse ou naissance d'un enfant avec un poids supérieur à 4 kg :
- Vous êtes en surpoids ( $IMC > 25$  kg/m<sup>2</sup>) :
- Vous êtes sédentaires (vous ne pratiquez pas d'activité physique et marchez très peu) :

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Consommer de l'eau à volonté, source d'hydratation indispensable