

# CONSEILS D'ADAPTATION DE L'ALIMENTATION EN PERIODE DE CORTICOTHERAPIE

Réseau RESILIAENCE – octobre 2009

## **Petites cures (< 1 semaine) :**

- supprimer le sel de cuisson et d'assaisonnement
- éviter sucreries (bonbons, sodas)
- éviter biscuits apéritifs
- limiter les fromages et les charcuteries

## **Cures plus longues (> 1 semaine) :**

- supprimer le sel de cuisson et d'assaisonnement
- supprimer les sucreries (glucides simples)
- supprimer les biscuits apéritifs, les charcuteries
- limiter les plats cuisinés et les conserves
- limiter les fromages
- limiter le pain (si possible sans sel), céréales, biscottes, cracottes
- maintenir un équilibre alimentaire (favoriser la cuisine maison) :
  - o viandes, poissons, œufs
  - o légumes verts (*à volonté*)
  - o pâtes, riz, semoule, maïs, p.de terre...
  - o lait, yaourts, suisses, faisselle
  - o fruits (*1 portion de fruit par repas*)

## **Selon la quantité, peuvent être inclus dans la répartition journalière :**

- biscuits secs, céréales peu sucrées
- fromages de préférence riche en calcium : emmenthal, gouda, édam
- confiture allégée
- gâteau au yaourt maison

*(le sucre sera remplacé par un édulcorant tolérant la cuisson +/-cacao sans sucre ajouté)*

- boissons lights

## **Astuces à utiliser sans modération:**

- édulcorants de synthèse (*pour l'aspartame : chez les enfants ≥ 3ans*)
- sel de régime
- sauces « sans sel ajouté » industrielles ou maison telles que la sauce tomate
- épices, herbes, quelques gouttes de Tabasco
- cacao sans sucre ajouté
- jus de citron
- zest d'orange, zest de citron, gousse de vanille (naturelle)
- eau fleur d'oranger, cannelle, menthe
- eaux aromatisées sans sucre
- fruits en légumes
- produits « surgelés au naturel », qui doivent être sans sel ajouté

## **Jours exceptionnels où tout est mis de côté...**

- anniversaires
- Noël ou jour de l'an
- mariages