

Il est recommandé, comme pour tous les enfants, de manger équilibré.

La corticothérapie :

- Favorise la rétention hydrosodée et l'hypertension artérielle
- Stimule l'appétit
- Peut entraîner des perturbations glycémiques
- Favorise la déminéralisation osseuse et peut diminuer la masse musculaire

## I. Limiter la consommation de sel et d'aliments riches en sel

- **Limiter les préparations industrielles** (riches en graisses et en sel) : conserve de viandes, poissons..., pizza, quiche, poisson pané, chips, biscuits apéritifs, sauces, moutarde, viennoiseries, bouillons cubes, cornichons...
- Les conserves de légumes sont, dans l'idéal, à égoutter et rincer
- Si vous salez à la cuisson, ne pas en rajouter dans l'assiette ou inversement (si le sel d'ajout vous est autorisé)
- **Limiter le fromage à 1 fois par jour**
- Si consommation de charcuterie (recommandée 1 fois maximum par semaine) = pas de fromage aux repas  
**(Substituer alors le fromage par un produit laitier non salé type lait ou yaourt)**
- Limiter les coquillages et crustacés

## II. Pour conserver une cuisine savoureuse

- Privilégier les cuissons par concentration (vapeur, papillote, grillade, four)
- Utiliser des épices (curry, cumin, poivre, curcuma, muscade, paprika...) et aromates (thym, laurier, origan, aneth, persil, ciboulette, basilic, coriandre...) ou de l'ail, oignon ou échalote
- Utiliser également différents vinaigres et du jus de citron

## III. Le point sur le sucre et les aliments riches en sucre

Limiter leurs consommations et **éviter de les consommer hors des repas**

- Sucre, chocolat, confiture, gelée, miel, bonbons...
  - Biscuiterie, pâtisserie...
  - Crèmes et entremets sucrés, glaces, sorbets, lait concentré sucré
  - Boissons sucrées : jus de fruits, sirop de fruits, sodas, limonade, coca-cola ...
  - Produits laitiers sucrés (>15 g de glucides) à limiter à 1 fois par jour
  - Contrôler la consommation de fruits, limiter à .... fois\* par jour (adaptée à l'âge de l'enfant)
- \* < 3 ans : 2 parts de fruits (fruit, compote ou jus de fruit)  
> 3 ans : 3 parts de fruits (fruit, compote ou jus de fruit)

## IV. Polyphagie

La corticothérapie augmente habituellement l'appétit, il est donc important de :

- **Coupler féculents et légumes** aux repas : pour favoriser la satiété et contrôler les quantités
- **Manger lentement** dans le calme en privilégiant des aliments qui **favorisent la mastication** (exemples : fruits plutôt que compote, pomme de terre en morceaux plutôt que purée...)
- **Eviter les grignotages**
- **Contrôler l'ajout de matières grasses et varier les sources** (huile, beurre, crème fraîche, sauces...).

## V. Optimiser l'apport en calcium et protéines



### Où trouver le calcium ?

Dans les produits laitiers principalement : lait, yaourt, fromage...

Mais aussi certaines eaux : Talians, Courmayer, Hepar, Contrex par exemple.

**Dans l'idéal, il faut .... produits laitiers/jour** (dont 1 portion de fromage et 1 produit laitier sucré >15 g de glucides max par jour)

BESOINS EN CALCIUM			
Age	Recommandations	Aliments contenant le calcium	Spécificités
0 - 6 mois	400 mg	biberons : lait maternel ou 1er âge	volume adapté à l'âge
6 - 12 mois	500 mg	2*240 ml lait 2è âge + 2 laitages ou 1 laitage + 1 fromage	produit infantile de préférence
1 - 3 ans	500 mg	2*240 ml lait croiss + 2 laitages ou 1 laitage + 1 fromage	laitage nature ou aromatisé
4 - 6 ans	700 mg	3 / jour	Idéalement : 1 bol lait + 1 laitage
7 - 9 ans	900 mg	3 / jour	simple + 1 portion fromage +/ 1
> 10 ans	1200 mg	4 / jour	crème dessert /jour

**Infos**

Pour les < 1an Produits infantiles adaptés en protéines, sucre, enrichis fer

Pour les > 1 an Yaourt, fromage blanc, petits suisses + riche en calcium, et - moins sucrés

Fromages les + riches : emmenthal, comté, tomme, cantal, pyrénées, parmesan, bleu, roquefort...

Crème dessert 1 par jour max ; - riche en calcium, + riche en MG et sucre

Eaux Hépar, Courmayeur, Contrex, Salvetat... teneur ~250-550 mg / 1 L

APLV allo diet



### Pour les protéines ?

..... **portion max de viande-poisson ou œuf/jour** (1 portion = 100g) (nombre de portions adapté à l'âge et au poids).

## VI. Levée des restrictions : « jours exceptionnels »

- Anniversaire
- Mariage
- Noël ou jour de l'an