



L'alimentation, l'alliée d'une bonne santé

L'alimentation doit rester une source de plaisir et de convivialité.

Dans la mesure où les vascularites et les corticoïdes peuvent faire peser un risque cardiovasculaire, il convient d'adapter son alimentation pour le diminuer.

Vous trouverez dans cette fiche pratique :

-  des informations sur la composition d'une alimentation cardioprotectrice,
-  des recommandations de santé pour une alimentation équilibrée,
-  des conseils alimentaires en cas de corticothérapie précisant les aliments riches en :



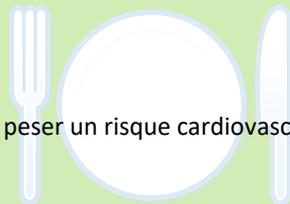
Sel, sucre : pour limiter les apports



Graisses : pour bien les choisir



Calcium : pour adapter les apports



Les clés d'une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée se compose d'au moins **3 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, dîner. Elle peut être complétée par des collations dans la matinée ou l'après-midi.

Alimentation cardioprotectrice

Un apport en protéines suffisant

Permet de préserver la masse musculaire et limite les sensations de faim.

Privilégier le poisson (sardine, saumon, maquereau, cabillaud) (2 fois par semaine), et favoriser les viandes maigres comme la volaille en alternant avec des œufs.

Un apport en glucide suffisant

Un apport en glucide (pâtes, riz, pain, céréales, etc.) doit être assuré chaque jour, afin d'apporter l'énergie nécessaire aux muscles et au cerveau.

Des matières grasses de choix

Les matières grasses sont indispensables à l'organismes, mais elles n'ont pas toutes les mêmes qualités.

Favoriser les matières grasses insaturées : les huiles (colza, noix, olive), dans les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...), certains poissons (saumon, sardine, maquereau...).

Limiter les matières grasses saturées : Charcuteries, fromage contenant plus de 5g de matière grasse pour une portion, plats préparés, viandes rouges, beurre, huile de coco, huile de palme, végétaline.

Eviter les acides gras trans (acides gras insaturés) repérable par la mention « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées. ».

Un apport en fibres : essentiel

Cardioprotectrices, elles régulent la glycémie (taux de sucre dans le sang) après le repas et luttent contre les concentrations de cholestérol par exemple. Consommer régulièrement des légumes, fruits, légumes secs, et légumineuses, etc.).

Recommandations

Augmenter :

Les légumes et les fruits : au moins 5 portions par jour.

Les légumes secs : au moins 2 fois par semaine.

Les fruits à coque : 1 poignée par jour.

Le fait maison.

Compléter avec :

Des féculents : tous les jours, en privilégiant les féculents complets ou semi-complets.

Des matières grasses ajoutées : privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.

Des protéines : Viandes (privilégier la volaille, et réduire le porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abat à 500g par semaine), poissons (2 fois par semaine dont 1 gras : sardine, maquereau, hareng, saumon), œufs, légumes secs, produits laitiers.

Des produits laitiers : 2 à 3 par jour.

Un apport en eau suffisant : 1,2 à 1,5l/jour

Réduire :

La charcuterie : 150g maximum par semaine.

Les produits sucrés : boissons, pâtisseries, etc., : 1 à 2 fois maximum par semaine.

L'alcool : 2 verres par jour maximum et pas tous les jours.

Les plats préparés : souvent riches en sel, et/ou matières grasses, et/ou sucre.

Pratiquer une activité physique régulière.



Alimentation adaptée à une corticothérapie prolongée

La corticothérapie a tendance à ouvrir l'appétit ce qui peut entraîner une prise de poids, favoriser la rétention d'eau (œdème), provoquer une fonte musculaire, et peut induire un diabète cortico-induit. **Attention aux grignotages entre les repas !**

Une alimentation pauvre en sel :

Afin de réduire une rétention d'eau, il convient de supprimer le sel de table et de limiter sa consommation de produits riches en sel.

Ex : produits préparés et potage du commerce, aliments en conserve, charcuteries, fromages, biscuits apéritifs, pâtisseries, pain, biscottes, eau gazeuse, sauce soja, bouillon en tablette etc.

 **Penser aux herbes aromatiques et épices pour donner du goût à vos plats.**

Une alimentation limitée en sucres :

Afin de réduire le risque de diabète cortico-induit, il convient de limiter les apports en sucre simple. Par exemple : gâteaux, pâtisseries, boissons sucrées (sodas ...), barres chocolatées etc.

Une alimentation riche en calcium :

Afin de limiter les risques d'ostéoporose qui pourrait être induit par une corticothérapie, il est conseillé pour un adulte de consommer au moins 2 produits laitiers riche en calcium.

Ex : Lait, yaourt nature, fromage blanc, fromage (privilégier les moins riches en sodium, Emmental, Ri-cotta...).

 Un apport en vitamine D pourra vous être prescrit par votre médecin ce qui permettra de maintenir la masse osseuse et de lutter contre l'ostéoporose. la vitamine D est essentiellement synthétisée sous l'action des rayons du soleil captés par notre peau. Les aliments contenant de la vitamine D sont : L'huile de foie de morue, le hareng, le maquereau, la sardine, la truite, foie de veau, chocolat noir...

En cas de corticothérapie prolongée et à forte dose, si vous rencontrez des difficultés pour faire des choix alimentaires adaptés à votre situation et/ou si vous souhaitez une alimentation personnalisée, rencontrez une diététicienne nutritionniste vous apportera une aide précieuse. Parlez-en à votre médecin.