









OPTi TON CORTi







CONTEXTUALISATION

Votre médecin vous a prescrit un traitement par corticoïdes.

Nous vous proposons ces conseils pour vous accompagner tout au long de votre traitement.

1. Les corticoïdes



2. L'alimentation



3. L'activité physique adaptée



LES CORTICOÏDES

Les corticoïdes : C'est quoi ? A quoi ça sert ?



Ce sont des médicaments anti-inflammatoires et immunosuppresseurs.

On les utilise souvent dans les rhumatismes inflammatoires chroniques et d'autres maladies inflammatoires et/ou auto-immunes.

La prescription de corticoïdes peut être faite sur de courtes ou longues périodes.

Quand prendre mon corticoïde ?

Le matin de préférence au cours du repas.



En cas de prise prolongée, n'arrêtez jamais le traitement ou ne modifiez pas le rythme d'administration sans l'avis de votre médecin. En effet, l'arrêt des corticoïdes doit se faire progressivement.

LES CORTICOÏDES

Les autres noms :

Prednisone, Prednisolone, Méthylprednisolone, Betaméthasone, Dexaméthasone, Hydrocortisone



Quand consulter mon médecin :

- En cas de contact avec des personnes atteintes de la varicelle ou de la rougeole
- En cas de signes infectieux (fièvre, toux, frissons...)
- En cas d'essoufflement, de douleurs thoraciques, d'œdèmes
- En cas de fractures
- En cas de troubles de la vision



Interactions médicamenteuses et précautions d'emplois :

Les corticoïdes peuvent interagir avec d'autres médicaments.
La surveillance de certains de vos traitements habituels sera renforcée par votre médecin et nécessitera peut-être des examens plus réguliers (contrôle glycémique grâce à la prise de sang...).

Ne prenez pas d'autres médicaments :

- sans en parler à votre médecin ou à votre pharmacien,
- vendus sans ordonnance (exemple : aspirine),
- à base de plantes (exemple : tisanes, huiles essentielles).

Les vaccins "vivants atténués" sont contre-indiqués : fièvre jaune, rougeole-oreillons-rubéole (ROR), tuberculose (BCG), varicelle. En revanche, votre médecin peut vous prescrire le vaccin contre le zona, le pneumocoque, le DTPCa (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche) et de manière annuelle la grippe et la covid.

LES CORTICOIDES

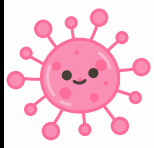
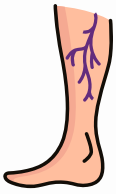
Quels sont les principaux effets indésirables et comment les prévenir ?

Les effets indésirables sont dépendants de la dose, de la durée du traitement et sont variables suivant les personnes. Avec une surveillance régulière et des conseils hygiéno-diététiques, ces effets peuvent être bien contrôlés. Certains peuvent disparaître à l'arrêt du traitement.

	Effets indésirables	Conseils de prévention
	• Augmentation de l'appétit responsable d'une prise de poids rapide et d'une redistribution des graisses Apparition ou déséquilibre d'un diabète	• Alimentation réduite en sucres simples et en matières grasses (sucreries, sodas, beurre...) ✱ • Alimentation riche en protéines (volaille, poisson, œufs...) • Surveiller régulièrement le poids et la glycémie (taux de sucre dans le sang)
	• Hypertension artérielle (maux de tête, étourdissements, bourdonnements d'oreille) et troubles du rythme cardiaque (palpitations)	• Éviter l'ajout de sel et réduire la consommation de plats industriels, charcuterie, fromage ... ✱ • Surveiller la tension artérielle chez les patients prédisposés
	• Troubles digestifs	• Prendre le médicament le matin pendant un repas • Réduire sa consommation d'alcool et de tabac
	• Excitation et confusion en particulier chez la personne âgées, sautes d'humeur et troubles du sommeil (effet stimulant)	• Prendre le médicament le matin • Prévenir l'entourage

✱ voir la partie sur l'alimentation

LES CORTICOÏDES

Effets indésirables		Conseils de prévention
	• Infections par des bactéries, virus, parasites et champignons	• Surveiller l'hygiène : bucco-dentaire, se rincer la bouche si prise de formes orodispersibles (qui fond dans la bouche) ; se laver régulièrement les mains ; désinfecter les plaies • Vérifier que les vaccinations sont à jour
	• Fragilité osseuse avec un risque de fracture augmentée • Perte de masse musculaire	• Augmenter les apports en calcium : laitages, eaux minérales comme Contrex® / Hépar® • Supplémentation en vitamine D (gouttes ou ampoules) • Pratiquer une activité physique régulière (exemple : marche) *
	• Thromboses veineuses / phlébites	• Réduire sa consommation de tabac • Pratiquer une activité physique régulière (exemple : marche) *
	• Modification de la peau avec acné, vergetures, hyperpilosité, fragilité de la peau avec apparition de bleus et retard de cicatrisation	• Eviter les traumatismes cutanés et traiter rapidement les lésions cutanées
	• Augmentation de la pression intra-oculaire • Apparition d'une cataracte préexistante	• Consulter un ophtalmologue

Autres effets possibles : anomalies du bilan biologique, perturbations menstruelles, troubles de la croissance chez les enfants, glaucome...

Si vous présentez des effets indésirables non mentionnés, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

* voir la partie sur l'activité physique

L'ALIMENTATION

Pour limiter la survenue de ces possibles effets indésirables, nous vous conseillons de :

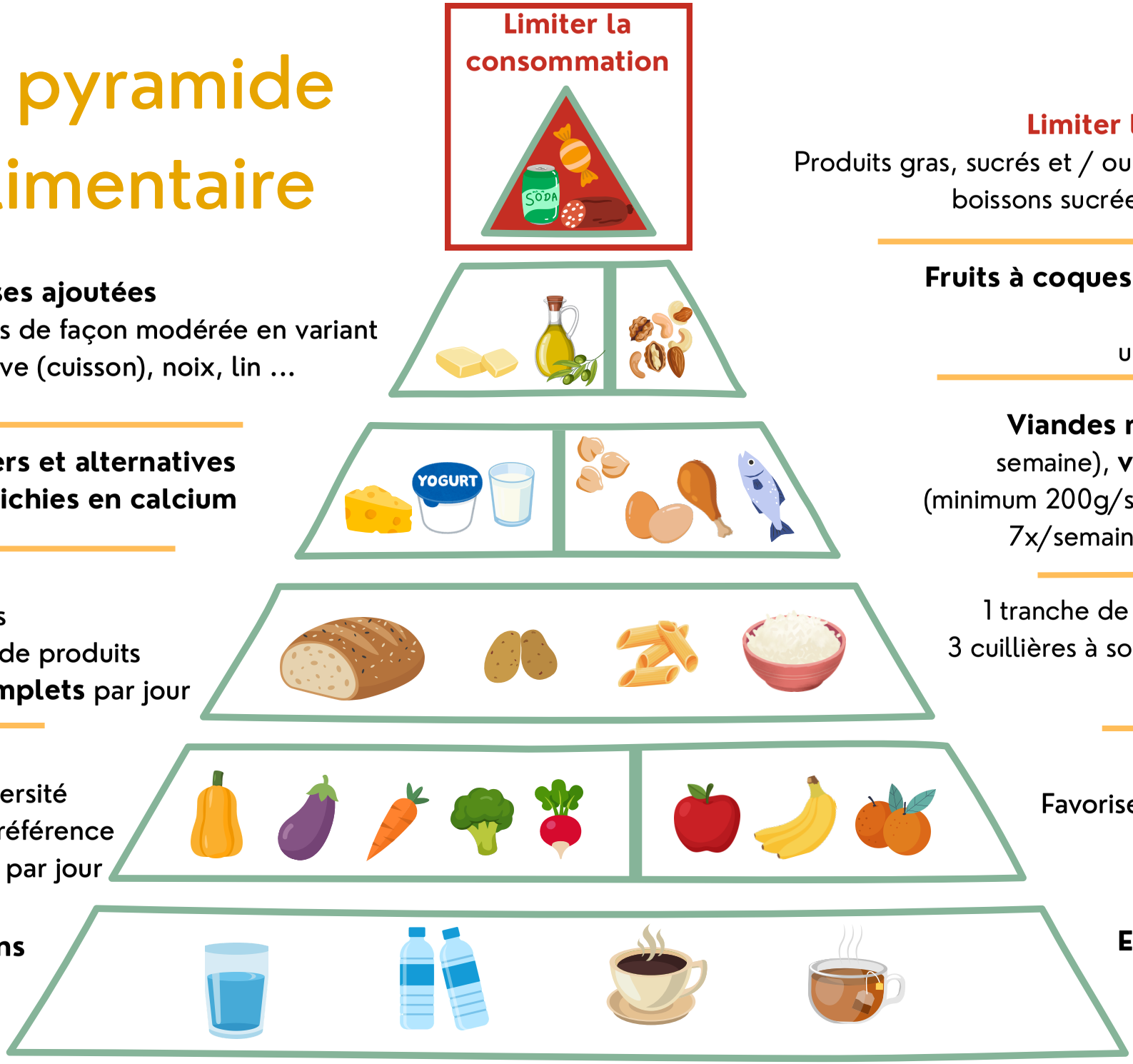


- Adopter ou maintenir une alimentation équilibrée
- Limiter vos apports en glucides simples
- Limiter vos apports en sel
- Privilégier les aliments riches en protéines et en calcium
- Pratiquer une activité physique régulière

Tout cela doit être fait de manière raisonnée, l'objectif étant de préserver la masse musculaire et la masse osseuse en maintenant votre poids et une bonne qualité de vie.

La corticothérapie ne doit pas vous empêcher d'avoir une vie sociale, de manger chez des amis ou au restaurant occasionnellement.

La pyramide alimentaire



Limiter la consommation
Produits gras, sucrés et / ou salés, charcuteries, boissons sucrées et/ou alcoolisées

Matières grasses ajoutées
Huiles végétales de façon modérée en variant les sources : olive (cuisson), noix, lin ...

Fruits à coques non salés et non sucrées
une poignée par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Viandes rouges (max 300g/ semaine), **volailles, poissons** (minimum 200g/semaine), **œufs**(max 7x/semaine), **légumineuses**

Féculents
A chaque repas
Minimum 125g de produits **céréaliers complets** par jour

1 tranche de pain complet = 35g
3 cuillières à soupe combées de riz complet = 100g

Légumes
Favoriser la diversité
De saison de préférence
Minimum 300g par jour

Fruits
Favoriser la diversité et les produits de saison, 250g/jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à privilégier, à volonté
1 à 2 litres par jour

LES GLUCIDES (LE SUCRE)

Le traitement médicamenteux à base de corticoïdes nécessite un contrôle de votre consommation de glucides car il peut perturber votre glycémie.

1) Les glucides simples (sucres rapides) :

- Le sucre, le miel, la confiture et les produits avec sucres ajoutés sont à limiter.
- Eviter les boissons sucrées (sodas, thés glacés, boissons fruitées avec sucres ajoutés).
- Préférer les eaux aromatisées sans sucre, le sirop 0%, le Pulco® citron . Les sodas light/zéro sont acceptés.



Pour information, il existe de nombreux sucres que vous pouvez être amené à retrouver en lisant les étiquettes, comme :

Le saccharose, qui est le sucre commun, à limiter.



Le fructose contenu dans les fruits qui sera à limiter. Consommez 2 à 3 fruits par jour (exemples : fruits cuits, compote, tarte aux fruits), au moment des repas principaux.



Occasionnellement, vous pouvez consommer une pâtisserie, du chocolat ou un gâteau sucré à la fin du repas (1 part), à la place du fruit.

Les confiseries sans sucre peuvent être consommés.

LES GLUCIDES

Les édulcorants

Les glucides simples peuvent être remplacés par des édulcorants de synthèse (aspartame, saccharine, sucralose...) ou naturels comme la stévia ou le maltitol. Ils sont à consommer avec modération.

2) Les glucides complexes (sucres lents) : à privilégier

Les glucides sont à consommer à chaque repas (exemples : les pommes de terre, le pain, le riz, les pâtes, la semoule).

Il est conseillé de les prendre complets.

Ils sont à prendre en association avec des légumes cuits ou crus.





LE SEL (CHLORURE DE SODIUM)

Comment limiter les apports en sel ?

Remarque : vous trouverez la teneur en sel d'un produit transformé sur son étiquette.

1) Cuisiner sans sel, sans bouillon cube

Limiter l'ajout de sel de table et de Maggi®
Eviter le sel de céleri, le sel aromatisé aux herbes, la fleur de sel ...

Les sels à base de chlorure de potassium ne peuvent être utilisés qu'après avis médical.



2) Cuisiner des produits frais ou nature

Les produits frais contiennent naturellement moins de sel.





LE SEL

3) Limiter les aliments les plus salés

- Charcuteries, saucisses
- Harengs, poissons fumés, fruits de mer, crustacés
- Choucroute
- Chips, bretzels, cacahuètes, biscuits d'apéritif
- Plats cuisinés du commerce : potages, jus de légumes, pizzas, quiches, tartes flambées
- Fromages : à consommer une portion par jour
- Sauces (moutarde, ketchup, sauces soja ...) et condiments (olives, cornichons ...) du commerce
- Eaux minérales qui contiennent plus de 150 mg de sodium par litre



4) Lire les étiquettes des produits alimentaires

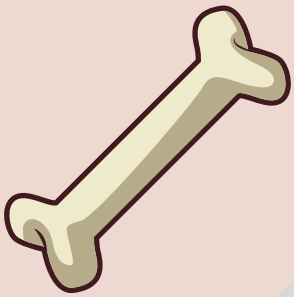
Choisir les aliments qui apportent le moins de sel / de sodium



5) Pour donner du goût à vos plats

Utiliser des épices, herbes et aromates pour relever le goût de vos préparations : poivre, muscade, piment, paprika, curry, cannelle, ail, persil, ciboulette, estragon, thym, laurier, romarin, échalote, oignon, clou de girofle ...

Attention : ils doivent être non salés (à vérifier sur les étiquettes)



CALCIUM ET VITAMINE D

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

Il est nécessaire d'y associer des apports en vitamines D.



Les principales sources alimentaires de calcium :

Les produits laitiers :

Lait 250 ml = 300 mg de calcium

Yaourt nature 125g = 175 mg de calcium

Fromage blanc 100g = 111 mg de calcium

Emmental 30g = 359 mg de calcium

Camembert 30g = 120 mg de calcium

Bleu 30g = 180 mg de calcium

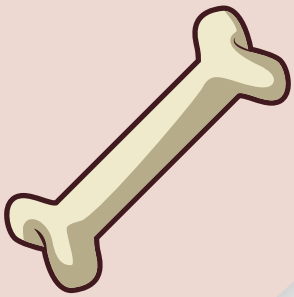
Roquefort 30g = 180 mg de calcium

Sainte-Maure (chèvre) 30g = 58 mg de calcium

Fromage fondu 25g = 46 mg de calcium



Les recommandations pour le fromage :
une portion de 30g par jour
(ATTENTION à l'apport en sel).



CALCIUM ET VITAMINE D

Eaux minérales riches en calcium :

Courmayeur®, Hépar®, Contrex®, Rozanna®:
De 301mg/L à 557 mg/L de calcium/L



Important :

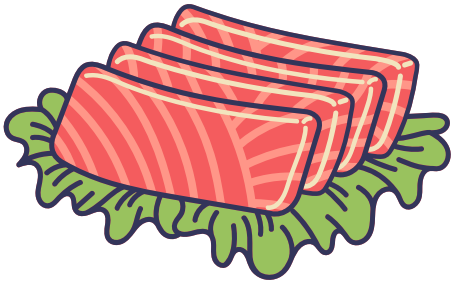
300 mg de calcium =

- 120g d'amandes
- 400g de cresson
- 200g d'épinards cuits
- 160g de chou frisé
- 5 sardines à l'huile avec les arrêtes

Attention: La consommation de sel, de café et de thé limite en partie l'absorption du calcium. Ils sont donc à consommés de manière modérée (3 tasses par jour pour le café ou le thé).

Les principales sources alimentaires de Vitamine D :

- Poissons gras : saumon, thon rouge, hareng, truite, foie de morue...
- Enrichissements via les compléments alimentaires uniquement prescrits par le médecin.



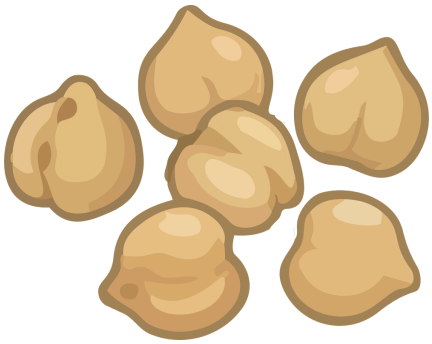
La principale source de vitamine D est le soleil, une protection solaire reste indispensable.

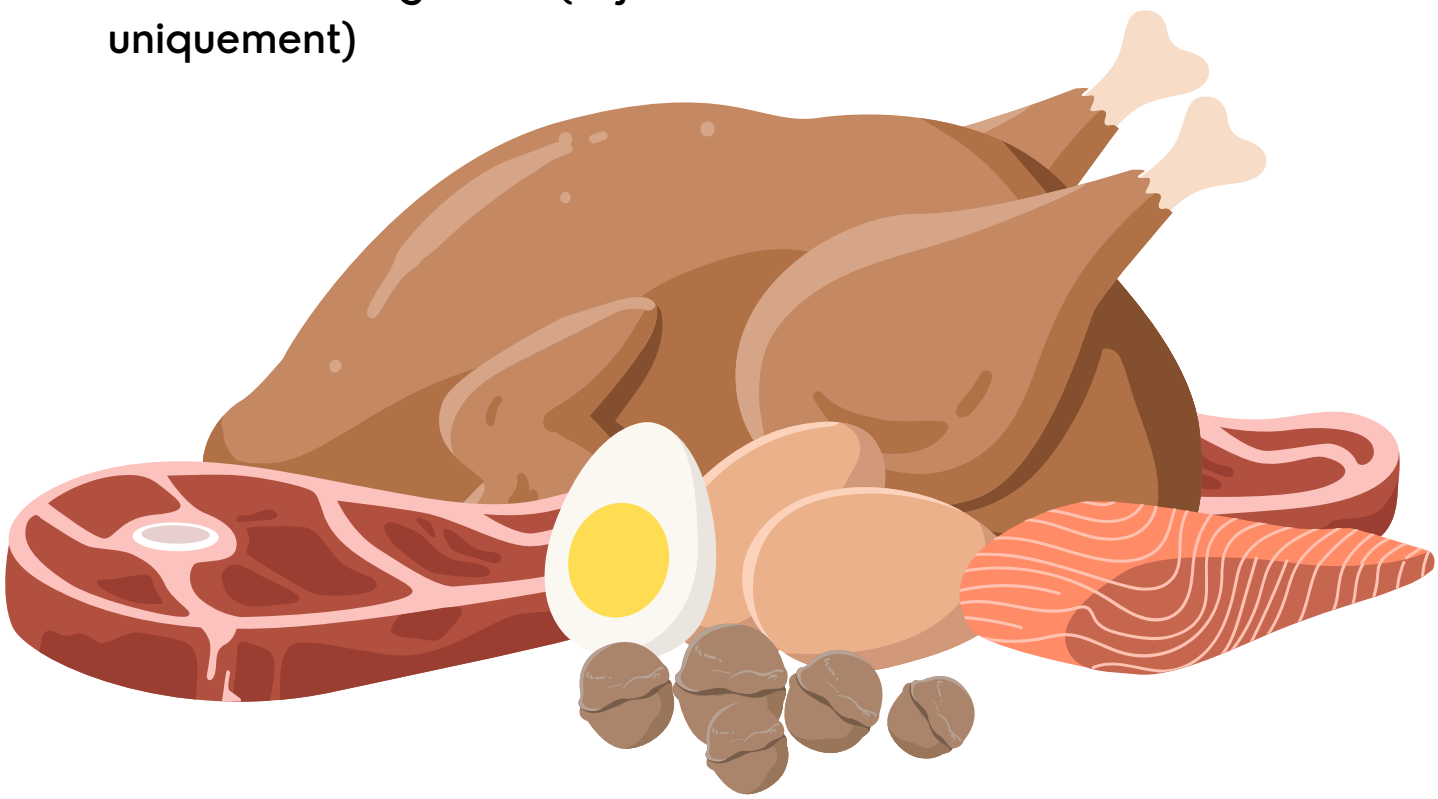


PROTÉINES

Les aliments sources de protéines sont :

- Les viandes rouges et blanches, poissons, œufs ou alternatives végétales (exemple : tofu)
- Les légumineuses (exemples : lentilles, pois chiches, haricots rouge...)
- Les produits laitiers et alternatives végétales (soja uniquement)





Pensez à consommer des protéines quotidiennement !

RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. Il est conseillé de réaliser au moins 150 minutes par semaine d'activité physique.

Il est recommandé de pratiquer 3 types d'activité physique :
1) L'endurance
2) Le renforcement musculaire
3) Les étirements



Les bénéfices d'une activité physique régulière et adaptée sont de :

- Renforcer les muscles
- Renforcer les os
- Diminuer les douleurs
- Diminuer la fatigue
- Réguler le poids
- Réduire les risques cardio-vasculaires
- Réduire le stress
- Améliorer le sommeil

Quelles sont les pratiques les plus recommandées ?

Il s'agit des activités en charge, comme la marche, où le corps est en contact direct avec le sol afin de stimuler les cellules qui créent de l'os.

Source : https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Existe-t-il des pratiques à limiter ?

Il n'y a pas de pratique interdite.
Cependant si vous réalisez des pratiques en décharge (exemples : vélo et activités aquatiques), il sera intéressant de réaliser une pratique en charge régulière en plus.

Cependant certaines postures doivent être réalisées avec prudence comme le dos rond, le dos creux et les torsions du dos.

Quelques conseils supplémentaires :

Importance d'être le plus régulier possible, pratiquer tous les jours ou tous les 2 jours

Éviter de dépasser vos limites du moment présent

En cas d'augmentation de la douleur, la pratique doit être adaptée

Comment adapter ?

En modifiant la durée, l'intensité, la fréquence, le port de charge, l'activité, le temps de pause.



LE PROGRAMME D'ENDURANCE

30 minutes par jour ou tous les 2 jours !



Comment puis-je adapter en cas de douleur ?



- Je peux faire 3x10 ou 2x15 minutes.
- Je peux faire une pause.
- Si les douleurs sont situées aux jambes, je peux utiliser des bâtons de marche nordique.

Il est possible de travailler son endurance en réalisant de la marche, de la marche nordique, de la natation, du vélo d'extérieur, du vélo d'appartement...



LE PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 fois par semaine !



Comment puis-je adapter en cas de douleur ?



- Je ne prends pas de matériel.
- Je prends du matériel plus léger.
- Je peux réaliser les exercices sur une chaise.
- Je peux choisir un nombre de répétitions et / ou de séries plus faibles.

La séance conseillée : 2 à 3 séries
Choisissez le nombre de répétitions en fonction de votre forme :
5 répétitions - 7 répétitions - 10 répétitions
Pour aller plus loin, vous pouvez vous rendre sur :
mangerbouger.fr



LE PROGRAMME D'ÉTIREMENT

2 fois par semaine !



Comment puis-je adapter en cas de douleur ?



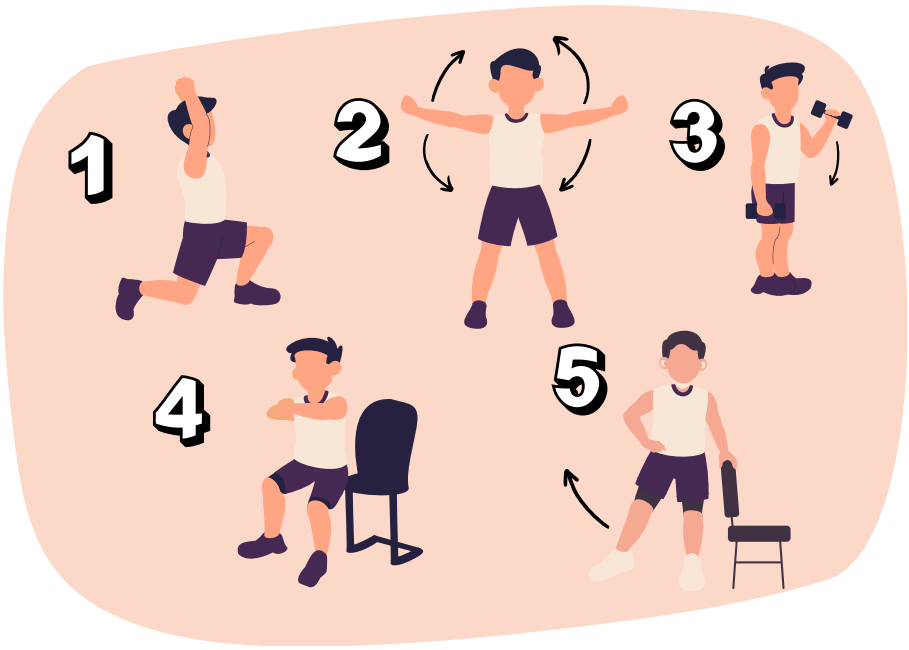
- Je peux réaliser les exercices sur une chaise.
- Je ne force pas car un étirement est un mouvement doux.

La séance conseillée : 2 séries
Chaque exercice est à réaliser 1 fois à droite et 1 fois à gauche
Chaque mouvement doit durer entre 10 et 30 secondes
Pour aller plus loin, vous pouvez vous rendre sur :
mangerbouger.fr

LES EXERCICES : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

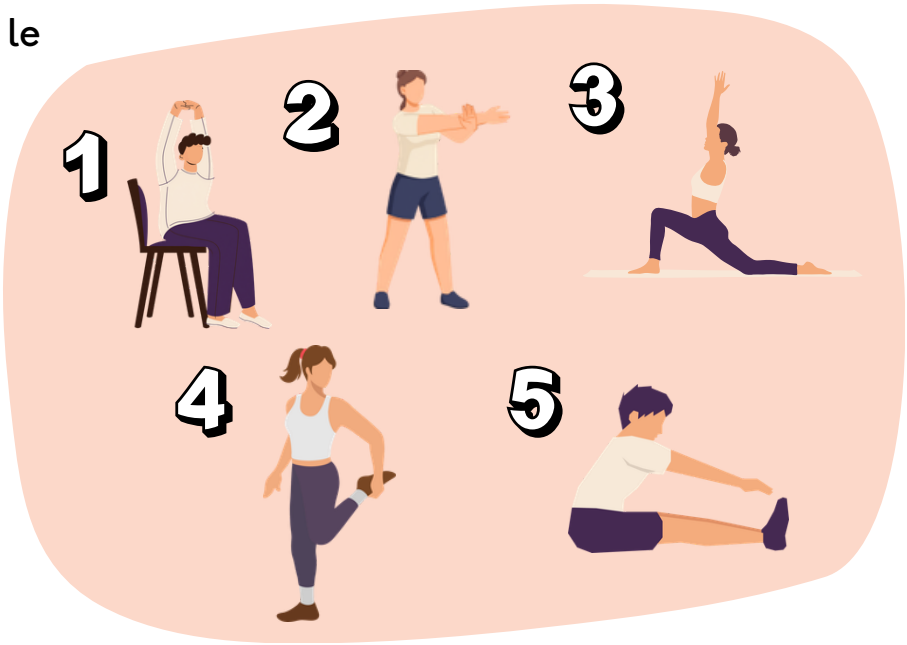
Cette feuille est détachable

1. Avancez une jambe en avant, puis pliez les genoux, puis relevez-vous.
2. Levez sur les côtés les bras vers le plafond. Il faut contrôler la descente.
3. Amenez les mains vers les épaules puis descendre en contrôlant.
4. Réalisez un mouvement en partant de la position assise vers la position debout, en contrôlant la descente.
5. En prenant appui sur une chaise, soulevez sur le côté une jambe.

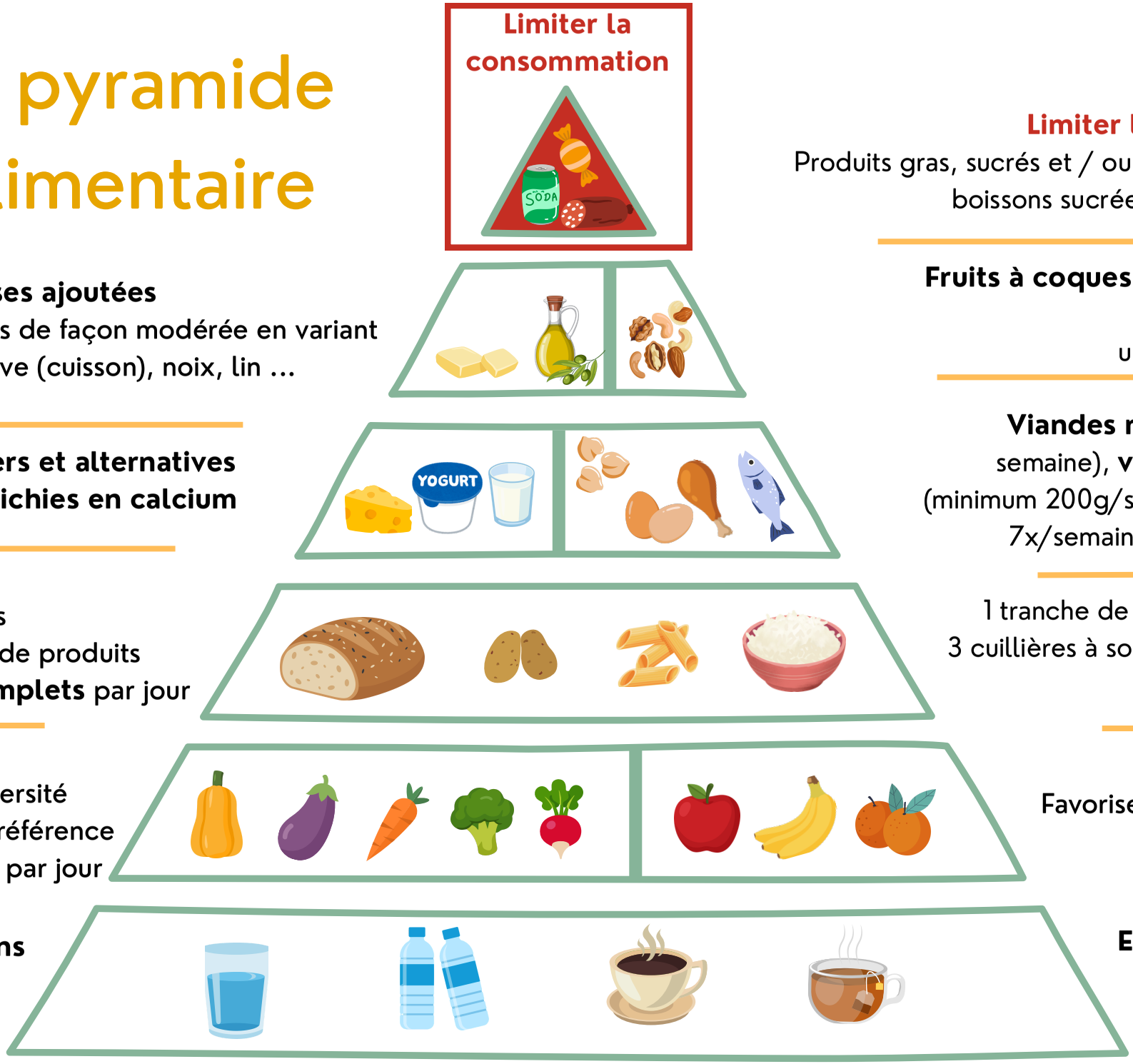


LES EXERCICES : ÉTIREMENT

1. Tendez vos bras au-dessus de votre tête en essayant de toucher le plafond.
2. Tendez un bras vers l'avant et ramenez le vers vous. Attrapez le coude avec l'autre main. Tirez pour amener le bras vers le buste.
3. Effectuez une fente en avançant une jambe et en tendant la jambe opposée, en maintenant le dos droit.
4. Tenez-vous pour ce mouvement. Attrapez votre pied par l'arrière puis ramenez le vers le bassin.
5. Gardez les jambes tendues et serrées, cherchez à toucher vos pieds avec les mains. Le dos doit rester droit.



La pyramide alimentaire



Limiter la consommation
Produits gras, sucrés et / ou salés, charcuteries, boissons sucrées et/ou alcoolisées

Matières grasses ajoutées
Huiles végétales de façon modérée en variant les sources : olive (cuisson), noix, lin ...

Fruits à coques non salés et non sucrées
une poignée par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

Viandes rouges (max 300g/ semaine), **volailles, poissons** (minimum 200g/semaine), **œufs**(max 7x/semaine), **légumineuses**

Féculents
A chaque repas
Minimum 125g de produits **céréaliers complets** par jour

1 tranche de pain complet = 35g
3 cuillières à soupe combées de riz complet = 100g

Légumes
Favoriser la diversité
De saison de préférence
Minimum 300g par jour

Fruits
Favoriser la diversité et les produits de saison, 250g/jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à privilégier, à volonté
1 à 2 litres par jour

MES NOTES

CE DERNIER A ÉTÉ RÉALISÉ PAR :

Mme GENETON Sophie, coordinatrice en APAS
Dr SORDET Christelle, MCU-PH en rhumatologie et coordinatrice de l'UTEP
Dr RICHTER Dorian, docteur en médecine générale
Dr WALTHER Julia, pharmacien
Mme JENNER Romane, diététicienne
M. DE POLI Ugo et M. KRAIF Gaëtan, stagiaires en APAS
Mme BEYRIBEY Yelda, externe en pharmacie

Service de rhumatologie - CHRU de Strasbourg
Centre National de Références des Maladies auto-immunes et auto-inflammatoires Systémiques Rares de Strasbourg

STRASBOURG Centre de Référence des maladies auto-immunes systémiques rares Est Sud-Ouest RESO

fai2r

Les Hôpitaux Universitaires de STRASBOURG

UTEP UNITÉ TRANSVERSALE POUR L'EDUCATION DU PATIENT

maison de l'éducation thérapeutique

03 88 12 78 55
utep@chru-strasbourg.fr