

Fiche d'information patients: traitement par corticothérapie orale

Qu'est-ce que la Corticothérapie?

Les corticostéroïdes de synthèse sont une classe de médicaments utilisés pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

Pourquoi?

On les utilise dans des maladies inflammatoires des articulations, des muscles, de la peau, du rein, des poumons, de l'œil, des vaisseaux sanguins, etc. Dans toutes ces maladies, l'utilisation des corticoïdes peut être nécessaire sur plusieurs semaines, mois, voire plusieurs années; et le but est d'utiliser la dose minimale nécessaire pour un traitement efficace mais avec le minimum d'effets secondaires.

Effets secondaires possibles :

Ceux-ci sont dépendants de la dose, de la durée du traitement et sont variables suivant les personnes. Avec une surveillance régulière, des consignes à respecter et des prises de sang, ces effets peuvent être bien contrôlés.

. À court terme une augmentation de l'**appétit**. Au bout de quelques semaines ou mois, peuvent apparaître.

En l'absence de modification des habitudes alimentaires, il peut apparaître :

. une prise de poids et des problèmes de répartition anormale des graisses y compris au niveau du visage.

. surcharge en **sodium** (sel) avec risque d' hypertension artérielle et d'oedèmes.

. révélation ou déséquilibre d'un **diabète sucré**

. baisse du **potassium**

. Sur le long terme (à partir de plusieurs mois de traitement), les corticoïdes peuvent entraîner une déminéralisation des os (ostéoporose) avec risque de fractures. Des apports suffisants en **calcium** et **vitamine D** sont nécessaires.

. Modification de la **peau**: joues rouges, augmentation de la pilosité, fragilité de la peau, vergetures et acné sont possibles pour des doses importantes.

. Le risque d'**infections** est augmenté en raison d'une baisse de votre immunité. Si vous développez une infection, parlez-en rapidement à votre médecin. Une surveillance attentive de l'hygiène est encouragée (éviter les petites blessures qui cicatrisent mal sous corticoïdes).

. Maux d'**estomac**: on recommande de ne pas prendre le traitement à jeun.

. Changements de **comportement** : sautes d'humeur, troubles du sommeil (difficultés assez fréquentes d'endormissement : il faut prendre les comprimés le matin)

. Au niveau des **yeux** des lésions de cataracte ou de glaucome.

Une adaptation de l'alimentation est donc nécessaire pour prévenir la plupart de ces problèmes : limité en sucre et en graisses pour ne pas grossir et limité en sel pour la pression artérielle :

- *Ne pas rajouter de sel*, éviter la consommation d'aliments naturellement salés (plats préparés, conserves, charcuterie, fromage, chips, gâteaux apéritifs).

- *Diminuer les sucres d'absorption rapide*, sucre, sucreries, gâteaux, chocolat, confitures, boissons sucrées. Les produits « light » et l'aspartam sont autorisés.

- *Consommer plus d'aliments riches en fibres*: légumes, fruits frais.

- *Éviter les aliments riches en graisses*: diminuer le beurre, préférer les margarines, les huiles végétales.

- *Augmenter les apports en protéines*: à chaque repas, un produit laitier et une viande ou un poisson ou 2 oeufs

- *Augmenter les apports en calcium*: 5 produits laitiers par jour (1 laitage = 1 verre de lait, 1 part de fromage, 1 yaourt, 150g de fromage blanc); à noter qu'un litre d'eau contrex, hépar, thailians équivaut à 3 produits laitiers.

- *Augmenter les apports en potassium*: privilégier les aliments en contenant en grande quantité, soit les légumes secs, les champignons, les épinards, les potages, les viandes, les fruits secs, les bananes, les avocats, le sel sans sodium. A noter que la plupart des aliments en contiennent mais le mode de préparation peut influencer: ne pas faire tremper les aliments dans l'eau trop longtemps.