

Messages essentiels concernant votre traitement par corticoïdes :

Le traitement par corticoïdes expose au risque d'insuffisance surrénale :

- **Le cortisol est une hormone indispensable** fabriquée par vos glandes surrénales. Un traitement prolongé par corticoïdes entraîne une diminution de la production de cortisol par votre corps. Cette baisse de production ne pose le plus souvent pas de problème car votre traitement par corticoïdes remplace le cortisol. Après diminution progressive du traitement, les glandes surrénales reprennent une production habituelle de cortisol, mais cette reprise peut prendre plusieurs jours ou plusieurs semaines.
- Dans de rares cas, il arrive que le traitement par corticoïdes ne suffise pas à couvrir les besoins de votre organisme en cortisol, pouvant conduire à la survenue d'une insuffisance surrénale. Le risque de survenue d'une insuffisance surrénale est plus élevé en cas d'interruption brutale du traitement par corticoïdes, ou en cas de situation de stress pour votre organisme (infection, chirurgie...),
- **L'insuffisance surrénale est une complication rare mais potentiellement très grave**, les signes devant vous alerter sont :
 - Une fatigue inhabituelle,
 - Une perte de poids involontaire,
 - Une perte d'appétit inexplicée,
 - Une humeur triste ou dépressive,
 - Des malaises ou vertiges, notamment au changement de position,
 - Des douleurs de ventre inhabituelles,
 - Des troubles digestifs : diarrhée, nausées, vomissements,
- En présence de l'un ou de plusieurs de ces signes, **consultez en urgence un médecin (ou aux urgences) et informez-le de votre traitement par corticoïdes**,
- Afin d'éviter la survenue d'une insuffisance surrénale : **n'arrêtez jamais le traitement par corticoïdes sans l'avis préalable d'un médecin.**
- **Prévenez tous les médecins vous prenant en charge que vous êtes traité.e par corticoïdes au long cours (ou montrez-leur ce document).**

Le traitement par corticoïdes **favorise également la survenue d'infections**, augmente le risque d'infections sévères et peut en modifier les symptômes. Consultez rapidement un médecin (ou aux urgences) en cas de :

- Fièvre,
- Douleurs de ventre inhabituelles,
- Toux ou douleurs abdominales (même sans fièvre).

Ensuite, le traitement par corticoïdes favorise la survenue de certaines maladies des yeux (cataracte, glaucome), prévenez votre ophtalmologue de votre traitement afin qu'il puisse

adapter votre suivi, et consulter un rapidement un ophtalmologue en cas d'apparition d'une anomalie de la vision.

Enfin, le traitement par corticoïdes au long cours peut également entraîner une prise de poids et/ou l'apparition d'œdèmes, déséquilibrer votre tension artérielle et/ou votre bilan sanguin (glycémie = taux de sucre, triglycérides = acides gras, potassium). Les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire le risque de survenue de ces effets indésirables.

Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante sont essentielles.

Concernant votre alimentation :

- **Adoptez une alimentation saine et équilibrée répartie en 3 repas équilibrés sans grignotages ;**
- Aucun aliment n'est interdit,
- Consommez du sel sans excès :
 - Pensez à goûter votre plat avant de le saler ou de le resaler,
 - Limitez la consommation de plats industriels, chips, fromages, charcuteries, bouillons cubes, sauces industrielles,
- Concernant les matières grasses :
 - Limitez la consommation de matières grasses saturées : beurre, crème, saindoux, huile de noix de coco, huile de palme,
 - Privilégiez la consommation d'oméga 3 : huiles d'olive/colza/noix, poissons gras, fruits à coques non salés (amandes pistaches, noix, noisettes),
- Consommez suffisamment de protéines en consommant **au moins 1 portion de protéines par repas** parmi : viande maigre, poisson, œuf ou légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches),
- Consommez suffisamment de calcium en consommant **au moins 2 produits laitiers par jour**,
- Il n'est pas nécessaire de supprimer complètement les aliments sucrés (sodas, pâtisseries, bonbons...) il est cependant nécessaire de **limiter leur consommation.**

Concernant votre activité physique

La prise de corticoïdes au long cours peut entraîner une perte accélérée de la force et du volume de vos muscles. **Avoir une activité physique régulière et suffisante est donc indispensable.**

Il vous est conseillé de pratiquer au moins : 150 minutes (2h30) d'activité physique dynamique par semaine (activité responsable d'un essoufflement faible à élevé) soit :

- 30 minutes, 5 jours/semaine, ou

- 50 minutes, 3 jours/semaine,

Un avis médical peut être nécessaire avant la reprise de certaines activités physiques, parlez-en à votre médecin.

Pour vous aider dans le choix de vos aliments et obtenir des conseils sur les moyens d'augmenter votre activité physique : **flashez les QR codes.**



Avoir une
alimentation
équilibrée



Bouger plus



Les produits salés et
le sel



50 astuces pour
manger mieux et
bouger plus