

## Conseils pour un régime sans sel et pauvre en sucre lors d'une corticothérapie générale

Ces fiches d'informations ont été rédigées en collaboration par le centre de référence des maladies bulleuses auto-immunes et l'association de patients Pemphigus-Pemphigoïde France.

### **Madame, Monsieur,**

*Si le traitement de votre maladie bulleuse nécessite la prise d'une corticothérapie générale à des doses importantes (en général par comprimés ou plus rarement en injections), votre médecin vous conseillera probablement un régime sans sel et pauvre en sucre en l'adaptant à votre âge, et vos autres problèmes de santé associés éventuels.*

*Voici quelques conseils pour vous aider à suivre au mieux ce régime.*

***N.B. : Seul votre médecin est à même de juger si un régime sans sel ou en pauvre en sucre est nécessaire.***

## Conseils pour une alimentation sans sel

### **Conseils généraux**

- Supprimer totalement le sel pour cuisiner.
- Ne pas resaler à table.
- Vérifier l'étiquetage des produits alimentaires que vous consommez. Plusieurs termes sont employés à propos du sel : sodium (1g de sodium = 2,54 g de sel), bicarbonate ou benzoate de sodium (E211 ou E20), NaCl, glutamates...
- Eliminer tous les plats cuisinés du commerce : traiteur, conserves ou surgelés.
- Eviter les assaisonnements riches en sodium ou qui ont du sel dans leur nom : sauce soja, sauce à l'oignon, sauce céleri, sauce à l'ail...
- Ajouter du goût aux aliments avec des herbes : persil, estragon, ciboulette, ail, thym, romarin, laurier, basilic, origan, menthe...
- Varier votre alimentation malgré les contraintes du régime :
  - Certains traiteurs proposent tous les jours des préparations non salées.

- Dans les magasins de produits de régime, vous trouverez des condiments sans sel, des bouillons de légumes sans sel, des potages et des conserves sans sel. **Beaucoup de sels de régime sont riches en potassium, demander au médecin si cela ne pose pas de problème.**

Si les repas, dans le cadre du travail, sont pris en collectivité, il est possible de demander qu'une part non salée soit réservée.

### *Liste d'aliments à supprimer*

- Viandes salées, fumées, séchées, panées. Viandes cuisinées du commerce, surgelées ou autres. Rognons, rôti ou autre viande bardée. Charcuterie y compris jambon.
- Poissons salés, séchés, fumés, panés, en conserves, à l'huile ou cuisinés, surgelés.
- Coquillages et crustacés. Surimi, œufs de lump, caviar...
- Pain salé, biscottes salées, pain grillé salé sous toutes ses formes.
- Toute préparation du commerce : conserves, semi-conserves, surgelés. Plats cuisinés ou pré-cuisinés du commerce.
- Tous les légumes en conserve même rincés, les légumes cuisinés, choucroute, cassoulet. Potages instantanés en sachets, en tétra-brick ou en conserve. Purée instantanée, chips du commerce, toutes les pommes de terre précuites (pommes dauphines, noisettes...)
- Beurre demi-sel et salé, saindoux, végétaline.
- Fruits secs et oléagineux salés (noisettes...)
- Assaisonnements : sel, épices mélangées, condiments du commerce (cornichons, olives, câpres, moutarde...)
- Sauces du commerce : mayonnaise, ketchup, sauce tomate, vinaigrette... ainsi que les sauces sous forme déshydratée.
- Bouillons en tablettes, sachets pour court-bouillon.
- Biscuits apéritif, pâtisseries du commerce, biscuits secs salés, levure chimique, pâte à tarte, viennoiseries.
- Eaux minérales gazeuses salées (c'est-à-dire la grande majorité d'entre elles) telles que : Vichy, Badoit, Quezac, San Pellegrino... **Le Perrier et la Salvetat sont autorisées car ne contenant pas ou peu de sel.**
- Fromages salés.

### *Liste d'aliments autorisés*

- Fromages sans sel.
- Viandes fraîches ou surgelées non cuisinées (veau, bœuf, porc, mouton, agneau, cheval, volaille, abats). Jambon et autres charcuteries si elles sont garanties sans sel.
- Poissons de mer ou de rivière frais ou surgelés non cuisinés. Thon et sardines à l'huile et sans sel.
- Œufs (durs, mollets, à la coque).
- Tous les légumes frais, surgelés ou sous vide non cuisinés, conserves « maison » non salées. Potages « maison » sans sel.
- Pommes de terre fraîches ou sous vide, à la vapeur, sautées, rôties, en purée (purée en flocons mousseline). Frites « maison » non salées.
- Pâtes, riz, semoule, tapioca, légumes secs, petits pois (frais ou surgelés).
- Pain, biscottes et pain grillé sans sel.
- Beurre doux et crème fraîche (crus de préférence et en quantité modérée). Margarine végétale sans sel au maïs ou au tournesol. Huile de type olive ou colza.
- En quantité modérée : pâtisseries « maison » non salées, tartes aux fruits « maison » non salées, biscuits peu salé (Petit Beurre...), levure de boulanger.
- Café, thé, infusions. Eaux plates du robinet, de source ou minérales, natures. Eaux non gazeuses peu salées (Salvetat, Perrier). Pulco, Agruma (à éviter si lésions buccales). Coca Cola, Orangina, Nestea, Schweppes (privilégier les sodas light).
- Sels de régime sur avis médical (marques Xal ou Bouillet). Épices non mélangées (curry, poivre si tolérés). Fines herbes, ail, oignons, échalotes si tolérés.

## *Quelques astuces*

Pour développer au maximum la saveur des aliments, il est important de bien choisir le mode de cuisson.

### POUR LES VIANDES ET VOLAILLES

- Grillées, rôties, sautées, en brochettes avec du thym, du persil, de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote.
- Marinées dans l'huile d'olive avec des herbes aromatiques, de l'oignon, du clou de girofle.

### POUR LES POISSONS

- Au four avec des tomates, des champignons, des fines herbes, de l'échalote ou de l'oignon.
- Farinés et frits à la poêle.
- Au court-bouillon « maison » (oignons, thym, carottes, laurier), avec une sauce sans sel (tomate, béchamel, à la crème).
- Marinés dans l'huile aromatisée.

### POUR LES PATES ET LE RIZ

- Cuire dans une eau aromatisée (thym, laurier, oignons) puis cuisiner avec du basilic, de la tomate, voire du curry ou du safran (si tolérés).

### POUR LES POMMES DE TERRE

- Au four, en robe des champs.
- Sautées ou frites.
- A l'eau avec du thym, du laurier, de l'oignon, du persil puis servies parfumées de noix de muscade.

### POUR RELEVER LES PLATS

- Pour les crudités : persil, estragon, ciboulette, ail, oignon (si tolérés).
- Sur les viandes grillées : thym, romarin, échalote (si tolérée).
- Avec les volailles : romarin, curry, champignons, oignon ou échalote (si tolérés).
- Avec les viandes braisées, à l'étouffée : thym, laurier, oignon, échalote, champignons.
- Avec les œufs : fines herbes, ciboulette.
- Sur les légumes : thym, laurier, basilic, ail, oignon, échalote (si tolérés).

## Conseils pour une alimentation sans sucre

Ces conseils s'ajoutent à votre régime sans sel. Le principe de base est d'éliminer tous les sucres d'absorption rapide.

### *Aliments conseillés*

- Laitages (yaourts, fromages blancs, petits suisses) : natures ou yaourts à 0 % de matières grasses et édulcorés.
- Entremets, crèmes dessert non sucrées.
- Edulcorants de type Carte Blanche, Candrerel...
- Poudre de cacao Van Houten ou Poulain sans sucre.
- Gâteaux « maisons » sans sucre.
- Tartes aux fruits « maison » sans sucre.
- Produits de régime sans sucre : confiture, compote, céréales...
- Boissons non sucrées, boissons light avec édulcorant.

### *Aliments à supprimer*

- Lait parfumé, concentré, concentré sucré.
- Laitages et desserts sucrés.
- Sucres et dérivés (miel, confiture, chocolat, nougat, sirop d'érable...)
- Bonbons, barres chocolatées...
- Biscuits et pâtisseries du commerce.
- Viennoiseries.
- Conserves sucrées : fruits au sirop.
- Fruits secs.

## Pour en savoir plus

Ce site répond très bien aux questions que l'on peut se poser lors d'un traitement par corticoïdes :

<http://www.cortisone-info.fr>