

**CONSEILS POUR UN REGIME SANS SEL ET PAUVRE
EN SUCRES LORS D'UNE CORTICOTHERAPIE
GENERALE**

Les fiches d'informations ont été rédigées en collaboration par les 2 centres de référence des maladies bulleuses auto-immunes et l'association de patients Pemphigus-Pemphigoïde France.

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 un régime sans sel ou pauvre en sucre en l'adaptant à votre âge, et vos éventuels autres problèmes de santé associés.

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

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

1. CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SANS SEL

⇒ 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) , NaCl, bicarbonate ou benzoate de sodium(E 211 ou E 20), 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:

- 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.

- certains traiteurs proposent tous les jours des préparations non salées.

⇒ 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 formes.

⇒ Toutes préparations 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 conserves. Purée instantanée, chips du commerce, toutes les pommes de terre précuites. (pommes dauphines, noisette).

⇒ Beurre demi-sel et salé, saindoux, végétaline.

⇒ Fruits secs et oléagineux salés (noisettes,...).

⇒ Assaisonnements: sel, épices mélangées, condiments du commerce (cornichons, olives, câpres, moutarde....). De plus, en cas de lésions buccales, ils ne seront pas supportés. Sauces du commerce: mayonnaises, ketchup, sauces tomate, vinaigrettes et 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 telles que: Vichy, Badoit, Quezac, San Pellegrino, Vals ...

⇒ Fromages salés.

Liste d'aliments autorisés

⇒ Fromage sans sel.

⇒ Viandes fraîches ou surgelées non cuisinées (veau, bœuf, porc, mouton, agneau, cheval, volaille, abats). Jambon et autres charcuteries 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

⇒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 , Schweppes LIGHT, Nestéa

⇒Sels de régime sur avis médical (marques Xal ou Bouillet). Epices non mélangées (curry, poivre si tolérés). Fines herbes, ail oignon, 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 pâtes et le riz:

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

⇒Pour les pommes de terre:

- au four, en robe des champs.
- sautées ou frites.
- à 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 toléré).
- sur les viandes grillées: thym, romarin, échalote (si toléré).
- avec les volailles:romarin, curry, champignons, oignon ou échalotes (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).

■ 2. CONSEILS SI S'AJOUTE A VOTRE REGIME SANS SEL UN REGIME PAUVRE EN SUCRES

Le principe de base est d'éliminer tous les sucres d'absorption rapide.

<u>Aliments conseillés</u>	<u>Aliments à supprimer</u>
<p>-Laitages (yaourts, fromages blancs, petits suisses) naturels ou yaourt à 0% de MG et édulcorés.</p> <p>-Entremets, crèmes dessert non sucrés.</p>	<p>-Lait parfumé, concentré, concentré sucré.</p> <p>-Laitages et desserts sucrés</p>
<p>-Edulcorants du type Canderel, carte blanche.</p> <p>-Poudre de cacao pur Van Houten ou Poulain sans sucre.</p> <p>-Gâteau "maison" sans sucre.</p> <p>-Tartes aux fruits "maison" sans sucre.</p> <p>-Produits de régime sans sucre: confiture, compote, céréales....</p> <p>-Boissons non sucrées, boissons light avec édulcorant.</p>	<p>-Sucres et dérivés (miel, confiture, chocolat, nougat, sirop d'érable...).</p> <p>-Bonbons, barres chocolatées..</p> <p>-Biscuits et pâtisseries du commerce</p> <p>-Viennoiseries.</p> <p>-Conserves sucrées: fruits au sirop.</p> <p>-Fruits secs</p>