



**Contenu :**

## **Alimentation en cas d'hyperuricémie et de goutte**

**P. 2** Qu'est-ce que l'hyperuricémie ?

**P. 2** Qu'est-ce que la goutte ?

**P. 2** Prévention et traitement de la goutte

**P. 3** Alimentation et goutte

**P. 4** Poids corporel et goutte

**P. 5** Goutte – à retenir

**P. 6** Conseils alimentaires en cas d'hyperuricémie et de goutte

**P. 8** Sources

**P. 9** Impressum



## Qu'est-ce que l'hyperuricémie ?

On parle d'hyperuricémie quand on constate un taux anormalement élevé d'acide urique dans le sang. Elle résulte d'un dysfonctionnement du métabolisme de l'acide urique.

L'acide urique est un produit du métabolisme des purines. Il est, d'une part, fabriqué par le corps lui-même et arrive, d'autre part, dans notre corps sous forme de métabolite des purines. Les purines sont des éléments naturels du patrimoine génétique et se trouvent par conséquent en quantités variables dans la plupart des aliments animaux et végétaux.

L'acide urique est éliminé principalement par les reins (70-80%), le reste par l'intestin. On se trouve en présence d'une hyperuricémie quand il y a surproduction d'acide urique ou qu'il n'est pas assez éliminé. Une hyperuricémie se développe souvent sans douleur et n'est de ce fait pas toujours immédiatement diagnostiquée.

## Qu'est-ce que la goutte ?

La goutte est une maladie rhumatismale inflammatoire résultant d'un dépôt d'acide urique dans les articulations et les tissus environnants. Des taux durablement élevés d'acide urique dans le sang provoquent la goutte. Une crise de goutte arrive généralement de façon soudaine et inattendue – souvent durant le sommeil – et se caractérise par de fortes douleurs et une inflammation des articulations atteintes (fréquemment la base du gros orteil). Des cristaux peuvent aussi se former dans les tissus à l'extérieur des articulations, ce qui engendre également une inflammation douloureuse.

Environ 1 à 2% de la population adulte souffre de goutte, avec tendance à la hausse. Les hommes en sont plus souvent affectés que les femmes et en prenant de l'âge, le pourcentage croît également (jusqu'à 7% chez les hommes et 3% chez les femmes).

## Prévention et traitement de la goutte

Une crise aiguë de goutte doit dans tous les cas être examinée et traitée par un médecin. Pour prévenir d'autres crises, les facteurs de risque devraient en outre être définis avec le médecin, ce qui permettra de les combattre. Font partie des facteurs de risque la prise de médicaments spécifiques, le surpoids, la consommation d'alcool et des habitudes alimentaires non équilibrées. Il s'agit aussi d'éviter les déclencheurs de crise de goutte, tels que la surconsommation d'alcool et les repas somptueux, trop riches en purines.

Autres facteurs de risque : diabète, résistance à l'insuline, prédisposition génétique.

## Alimentation et goutte

Le changement de comportement alimentaire (nourriture et boisson) recommandé en cas de goutte est une mesure d'accompagnement et souvent aussi le point névralgique de la thérapie ; il ne constitue toutefois pas une solution de remplacement du suivi médical. Son but premier est de diminuer la concentration et la cristallisation d'acide urique dans le sang.

La **quantité de liquide** à boire quotidiennement devrait être d'au moins 2 litres afin de contribuer à l'élimination de l'acide urique via les reins et l'urine. Boire de préférence des boissons non sucrées et sans alcool.

Eviter autant que possible la consommation de boissons contenant du **fructose** (p. ex. limonades) étant donné qu'un apport trop important de fructose semble accroître la concentration d'acide urique dans le sang. Cela concerne principalement les limonades sucrées au fructose et/ou au sirop de fructose.

Les **boissons alcoolisées**, surtout la bière et les spiritueux, devraient être complètement bannies. L'alcool augmente la concentration d'acide urique dans le sang de par le fait qu'il accroît la propre production du corps et qu'il entrave simultanément son élimination. Outre l'alcool, la bière contient aussi des purines. C'est aussi le cas de la bière sans alcool, qui ne constitue donc pas une alternative judicieuse.

Le **café** – avec ou sans caféine – semble avoir un effet positif sur les taux d'acide urique ; ce qui n'est, en revanche, pas le cas pour d'autres boissons contenant de la caféine telles que le thé. En relation avec la goutte, il n'est donc pas nécessaire de limiter la consommation de café.

La consommation de **viande**, d'**abats**, de **poisson** et de **fruits de mer** augmente le taux d'acide urique et devrait par conséquent être limitée à un minimum.

Les **produits laitiers**, en revanche, stimulent l'élimination de l'acide urique. Cet effet est attribué aux protéines lactiques (caséine, lactalbumine). Il convient toutefois de préférer des aliments pauvres en graisse, étant donné qu'un **apport élevé en graisse** favorise l'apparition de ce que l'on appelle les corps cétoniques qui entravent l'élimination de l'acide urique par les reins.

Etant donné que la consommation d'aliments riches en purines tels que la viande et le poisson doit être



limitée, les aliments protéiques d'origine végétale sont importants. Les protéines animales ont généralement une meilleure valeur biologique que les protéines végétales. Certaines combinaisons de protéines végétales entre elles ou avec des protéines animales augmentent leur valeur biologique. Par exemple un œuf et des pommes de terre dans un gratin aux pommes de terre ou du lait et des céréales dans un bircher (vous trouverez davantage d'informations sur ce thème sous « Protéines, transparents complémentaires »).

Contrairement à ce que l'on croyait jadis, les **sources végétales de purines** telles que les légumineuses, n'ont aucune influence sur l'apparition de la goutte et ne doivent donc pas être limitées.

#### Teneur en purines de différents aliments :

Aliment	Teneur en purines / 100 g
Extrait de viande	3300 mg
Abats	250 – 550 mg
Thon	257 mg
Sardines	239 mg
Viande de veau/de porc	100 – 150 mg
Saucisse à rôtir	91 mg
Œufs	5 mg
Lait / produits laitiers	0 / 0 – 30 mg
Fruits / légumes	10 – 30 mg

## Poids corporel et goutte

Les personnes en surpoids souffrent plus fréquemment de la goutte que celles qui ont un poids normal. Une explication possible à cela est la résistance à l'insuline due au surpoids, laquelle a une incidence néfaste sur le taux d'acide urique. Une tension artérielle trop élevée, souvent en relation avec une surcharge pondérale, agit elle aussi défavorablement sur la concentration d'acide urique. Une perte de poids peut y remédier en partie. Cependant, une perte de poids trop rapide, et surtout les jeûnes, sont fortement déconseillés. La diminution de la masse musculaire liée au jeûne, augmente l'élimination de purines et par conséquent la teneur en acide urique dans le sang, ce qui provoque une poussée de goutte.

Vous trouverez davantage d'informations sur la perte de poids dans les notices « Régimes amaigrissants », « Aliments pauvres en graisse » et « Une cuisine pauvre en graisses ».



## **Goutte – à retenir**

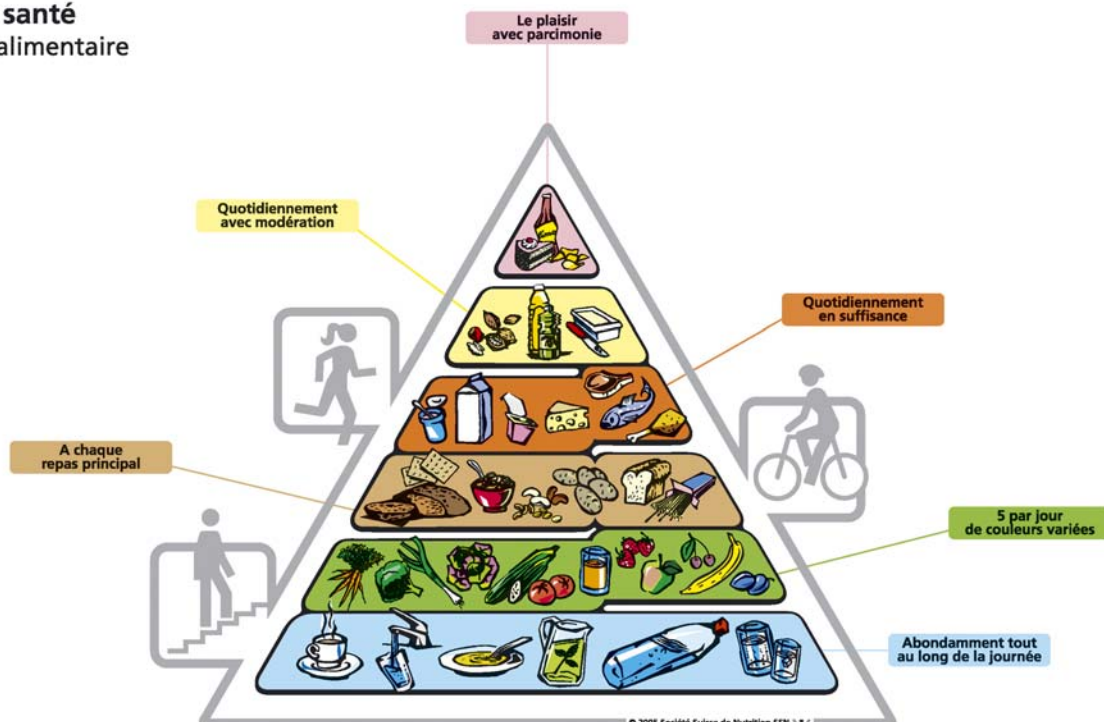
- Réduire lentement un surpoids éventuel (max. ½ kg par semaine).
- Pas de jeûne !
- Boire quotidiennement au moins 2 litres de boissons non énergétiques.
- Eviter les boissons alcoolisées (surtout la bière et les spiritueux) mais aussi la bière sans alcool.
- Limiter la consommation de viande, abats, poisson et fruits de mer.
- Inscrire des journées végétariennes dans son plan de menus.
- Manger quotidiennement des produits laitiers. Préférer les variantes pauvres en graisse.
- Lors d'une crise aiguë de goutte, boire le plus d'eau possible et consulter son médecin.



## Conseils alimentaires en cas d'hyperuricémie et de goutte

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. Les conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire. **Les passages en italique gras sont particulièrement destinés aux personnes souffrant d'hyperuricémie et de goutte.**

### Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



### **Boissons – Abondamment tout au long de la journée**

**Boire au moins 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.** Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

### **Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées**

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

### **Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal**

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

### **Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance**

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn). **Limitier la consommation de viande, poisson ou fruits de mer à 3 fois par semaine. Enlever la peau des volailles et des poissons, car elle est particulièrement riche en purines. Autant que possible éviter de consommer des abats (foie, rognons, tripes, ris).** Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

### **Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération**

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

### **Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie**

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. **Éviter les boissons sucrées au fructose. Renoncer, si possible, aux boissons alcoolisées (bière, vin, spiritueux..).** **Si les boissons alcoolisées ne sont pas totalement supprimées, les consommer avec modération pendant les repas.**

Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie. **Remplacer les bouillons de viande (poule, bœuf) par du bouillon de légumes.**



## Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch).

## Sources

1. Choi, HK, Atkinson, K, Karlson, EW & Curhan, G 2005, 'Obesity, Weight Change, Hypertension, Diuretic Use and Risk of Gout in Men: The Health Professionals Follow-up Study', *Archives of Internal Medicine*, Vol. 165, S. 742-748
2. Choi, HK, Atkinson, K, Karlson EW, Willett, W & Curhan, G 2004, 'Purine-rich Foods, Dairy and Protein Intake and the Risk of Gout in Men', *New England Journal of Medicine*, Vol. 350, Nr. 11, S. 1093-1104
3. Choi, HK & Curhan, G 2004, 'Beer, Liquor and Wine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 51, Nr. 6, S. 1023-1029
4. Choi, HK & Curhan, G 2007, 'Coffee, Tea and Caffeine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 57, Nr. 5, S. 816-821
5. Choi, HK, Liu, S & Curhan, G 2005, 'Intake of Purine-rich Foods, Protein and Dairy Products and Relationship to Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 52, Nr. 1, S. 283-289
6. Choi, HK, Willett, W & Curhan, G 2007, 'Coffee Consumption and Risk of Incident Gout in Men', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 56, Nr. 6, S. 2049-2055
7. Choi, JWJ, Ford, ES, Gao, X & Choi HK 2008, 'Sugar-sweetened Soft Drinks, Diet Soft Drinks and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 59, Nr. 1, S. 109-116
8. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Gout and renal stones', in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 537-538
9. W Zhang et al., 'EULAR evidence based recommendations for gout. Part I: Diagnosis. Report of a task force of the standing committee for international clinical studies including therapeutics (ESCISIT)', *Ann Rheum Dis* 2006;65;1301-1311; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055251
10. W Zhang et al., 'EULAR evidence based recommendations for gout. Part II: Management. Report of a task force of the EULAR Standing Committee For International Clinical Studies Including Therapeutics (ESCISIT)', *Ann Rheum Dis* 2006;65;1312-1324; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055269



## Impressum

### © 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f)

### Refonte

Esther Infanger, diététicienne diplômée ES

### Collaboration scientifique

Alder-Gasser Christina, diététicienne diplômée ES  
Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN  
Dr. med. Forster Adrian – medecin chef – Clinique St. Katharinental  
Gnägi-Schwarz Priska, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN  
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN  
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP  
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN  
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

Automne 2008 – page 10 / 10