



## Alimentation en cas d'hyperuricémie et de goutte

Feuille d'info: novembre 2011, actualisation avril 2021

Contenu	Page
_ Qu'est-ce que l'hyperuricémie?	1
_ Qu'est-ce que la goutte?	1
_ Prévention et traitement de la goutte	1
_ Alimentation et goutte	1
_ Poids corporel et goutte	2
_ Hyperuricémie et goutte - à retenir	2
_ Conseils alimentaires en cas d'hyperuricémie et de goutte	3
_ Sources & impressum	5

### 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, le reste par l'intestin. On se trouve en présence d'une hyperuricémie quand il y a surproduction d'acide urique et/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 conséquence de l'hyperuricémie. Elle est le résultat du dépôt de cristaux 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 d'acide urique 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, une alimentation déséquilibrée et un régime restrictif. Il s'agit aussi d'éviter les déclencheurs de crise de goutte, tels que la surconsommation d'alcool et les repas trop riches en purines. Autres facteurs de risque: diabète, résistance à l'insuline, syndrome métabolique, prédisposition génétique, hypertension artérielle et maladies rénales.

### Alimentation et goutte

Le changement alimentaire 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 d'acide urique dans le sang et sa cristallisation.

La **quantité de liquide** à boire quotidiennement devrait être d'environ 2 litres afin de favoriser l'élimination de l'acide urique via les reins et l'urine. Boire de préférence des boissons non sucrées et sans alcool. Limiter la consommation de boissons sucrées au fructose ou saccharose (sucre blanc). Car, en trop grande quantité, le fructose pur et le saccharose semblent accroître la concentration d'acide urique dans le sang.

**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. L'alcool devrait toujours être consommé en petite quantité. Il est préférable de renoncer à la bière, car elle contient en plus des purines. La bière sans alcool en contient aussi et n'est donc pas une



bonne alternative. Les spiritueux étant très concentrés en alcool, leur consommation est déconseillée en cas d'hyperuricémie.

**Le café** – avec ou sans caféine – semble avoir un effet positif sur le 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. Il n'est donc pas nécessaire de limiter la consommation de café dans un contexte de goutte.

Une consommation excessive de **viande, de volaille (surtout la peau), d'abats, de poisson (surtout la peau) et de fruits de mer** augmente le taux d'acide urique.

**Les produits laitiers**, en revanche, stimulent l'élimination de l'acide urique, ce qui peut réduire le risque de goutte. Ils sont de bons fournisseurs de protéines et représentent une alternative aux aliments riches en purines, comme la viande et le poisson dont il est recommandé de réduire la consommation. Les œufs et les aliments protéiques végétaux constituent aussi des alternatives pour couvrir les besoins en protéines.

**Les protéines animales** ont généralement une meilleure valeur biologique que les protéines végétales. Mais certaines combinaisons de protéines végétales entre elles augmentent leur valeur biologique. Par exemple un curry de lentilles avec du riz (vous trouverez davantage d'informations sur ce thème sous «[Protéines, transparents complémentaires](#)») et la feuille d'info «[Alimentation végétarienne](#)».

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.

### Poids corporel et goutte

Les personnes en surpoids souffrent plus fréquemment de la goutte que celles qui ont un poids sain. 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 la libération de purines et par conséquent la teneur en acide urique dans le sang, ce qui peut provoquer une poussée de goutte.

### Hyperuricémie et goutte – à retenir

- Réduire modérément et durablement un surpoids éventuel.
- Eviter les longues phases de jeûne dans la journée et la pratique du jeûne en général.
- Boire quotidiennement environ 2 litres de boissons non sucrées.
- Limiter les boissons alcoolisées (particulièrement la bière et les spiritueux) mais aussi la bière sans alcool.
- Limiter la consommation de viande, volaille, abats, poisson et fruits de mer.
- Intégrer des journées végétariennes.
- Manger quotidiennement des produits laitiers.
- Lors d'une crise aiguë de goutte, consulter son médecin.

Vous trouverez davantage d'informations sur la perte de poids dans les feuilles d'info «[Régimes amaigrissants](#)» et «[Gérer son poids en harmonie](#)».



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

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme (à l'exception de la vitamine D). Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse.

Les passages en gras sont particulièrement destinés aux personnes souffrant d'hyperuricémie et de goutte.





### Boissons

**Chaque jour environ 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.** Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g.

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à:  
75–125 g de pain / pâte (par ex. pâte à pizza) ou  
60–100 g de légumineuses (poids sec) ou  
180–300 g de pommes de terre ou  
45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

### Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou produits laitiers.  
1 portion correspond à:  
2 dl de lait ou  
150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou  
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure  
60 g de fromage à pâte molle

En plus chaque jour 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré). Alternier ces diverses sources de protéines. **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).**

1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou  
2–3 oeufs ou  
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure  
60 g de fromage à pâte molle  
150–200 g de séré/cottage cheese

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.  
Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés.  
De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 cuillère à soupe par jour = 10 g).

### Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, **les boissons sucrées** et les snacks salés avec modération. Renoncer, si possible, **à la bière et aux spiritueux. Si vous souhaitez boire du vin, faites le seulement en petites quantités et avec les repas.**



### Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) légalement reconnu(e). Il-elle peut être au bénéfice d'un diplôme ES, d'un BSc en Nutrition et diététique ou reconnu par la Croix-Rouge suisse. Vous trouverez des adresses dans votre région sous [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### Sources

- Biesalski, H.K., Bischoff S.C., Puchstein, C.: Ernährungsmedizin (2017). Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 2017(5 Aufl.). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Curhan G. Obesity, Weight Change, Hypertension, Diuretic Use and Risk of Gout in Men: The Health Professionals Follow-up Study. Archives of Internal Medicine, 2005;165:742–748.
- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G. Purine-rich Foods, Dairy and Protein Intake and the Risk of Gout in Men', New England Journal of Medicine, 2004;350(11):1093–1104.
- Choi HK, Curhan G. Beer, Liquor and Wine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arthritis & Rheumatism, 2004;51( 6):1023–29.
- Choi HK, Curhan, G. Coffee, Tea and Caffeine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arthritis & Rheumatism, 2007; 57(5):816–21.
- Choi HK, Liu S, Curhan G. 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, 2005;52(1):283–89.
- Choi HK, Willett W, Curhan G. Coffee Consumption and Risk of Incident Gout in Men. Arthritis & Rheumatism, 2007;5(6):2049–55.
- Choi JWJ, Ford ES, Gao X, Choi HK. Sugar-sweetened Soft Drinks, Diet Soft Drinks and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arthritis & Rheumatism, 2008;59(1)109–16.
- Kasper H. Ernährungsmedizin und Diätetik. 12. Auflage, 2013
- Kiltz U, et al. Langfassung zur S2e-Leitlinie Gichtarthritis: Evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V., 2016; AWMF-Leitlinien Register Nummer: 060/005
- Thomas B, Bishop J. Gout and renal stones. In Thomas B, Bishop J, (eds). Manual of dietetic practice. 45. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2014, S. 537–38.
- Zhang W, 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;65:1301–11; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055251
- Zhang W, 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;65:1312–24; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055269

### Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2021

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

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).