

"J'ai de l'hyperuricémie, on m'a conseillé d'adapter mon alimentation pour éviter la crise de goutte. Comment faire ?"



Problématique

L'hyperuricémie est due à un taux d'acide urique dans le sang trop élevé. Dans certains cas, une hyperuricémie de longue durée peut mener à des dépôts d'urate de sodium au niveau des articulations, souvent à la base du gros orteil : c'est la crise de goutte.

Quels conseils nutritionnels donner à votre patient pour réduire l'hyperuricémie ?

Vos conseils, en pratique

On parle d'hyperuricémie quand le taux sanguin d'acide urique dépasse¹ :

- 70 mg/l chez l'homme
- 60 mg/l chez la femme

L'hyperuricémie est favorisée par les excès alimentaires : un tiers des purines constituant le taux sanguin d'acide urique sont de source alimentaire².

Ainsi, conseillez à vos patients de :



Prendre l'habitude de manger 3 repas variés et équilibrés par jour.



Boire beaucoup d'eau (plus de 2 litres par jour dans l'idéal) pour faciliter l'élimination de l'acide urique par les reins.



Limiter fortement la consommation de boissons alcoolisées.



Réduire la consommation d'aliments riches en purine, au profit d'autres aliments (cf. liste au verso).



Bon à savoir

L'acide urique est une substance chimique qui provient de la dégradation de certains acides nucléiques que l'on appelle **les purines**.

L'hyperuricémie touche **5 à 15 % de la population française** et 10 % de ces sujets développent la goutte¹.



C'est essentiel aussi...

De ne pas chercher à perdre du poids trop rapidement pour les sujets en surpoids atteints d'hyperuricémie. Cela stimule la synthèse de purines, et par conséquent la teneur en acide urique dans le sang³.

1. Chailès G, Guggenbuhl P. Hyperuricémies, une équation extra-articulaire à trois composantes : rénale, cardiovasculaire et métabolique. La lettre du rhumatologue 2005;314:18-23.
2. Fam AG. Gout, diet, and the insulin resistance syndrome. J Rheumatol. 2002 Jul;29(7):1350-5. Editorial.
3. Basdevant A. Traité médecine et chirurgie de l'obésité, 2011.



Comment faire en pratique ?

Il est possible de consommer des aliments à moindre teneur en purines tout en gardant une grande diversité alimentaire.

Aliments riches en purines (ou susceptibles de déclencher une crise de goutte)	Aliments conseillés en remplacement (pauvres en purines)
Produits carnés, œufs Abats (foie, ris de veau, cervelle...) Viande rouge Gibier, viande faisandée Charcuterie, saucisses Viande séchée	Produits carnés, œufs Filet de poulet ou de dinde (sans la peau) Jambon blanc Œufs
Produits de la mer Harengs Œufs de poissons Coquillages, crustacés Anchois Soupe de poissons Poissons en conserve	Produits de la mer Poissons frais (sans la peau)
Légumes Épinards Choux-fleurs Asperges Champignons	Légumes Tomates Carottes Salade
Produits laitiers Fromage à plus de 20% de matières grasses Lait entier Crème	Produits laitiers Yaourt ou fromage à moins de 20% de matières grasses (limiter le fromage à une portion/jour) Lait écrémé, demi-écrémé
Boissons Spiritueux Vin Bière (même sans alcool) Boissons sucrées	Boissons Café Eau Thé

Pour information :

Les aliments conseillés en remplacement sont à intégrer au sein d'un régime équilibré, dans le respect des quantités recommandées par le PNNS*, soit :

- 5 fruits et légumes par jour
- des féculents à chaque repas
- les matières grasses en quantité limitée.

* Programme National Nutrition Santé

En savoir plus ?

Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/
 hyperuricemie
 09 70 80 97 80

