



# LA GOUTTE EN **60** QUESTIONS

ÉVENTAIL  
N°5

## Les règles hygiéno-diététiques

En finir avec  
la goutte

 **IPSEN**  
Innovation for patient care

 **MENARINI**  
Pharmaceuticals

## LA GOUTTE EN 60 QUESTIONS

La collection de fiches « **La goutte en 60 questions** » vous propose de vous accompagner dans le traitement et le suivi de votre goutte. Retrouvez les réponses aux questions que vous vous posez sur votre maladie à travers 6 thèmes :

☐ La goutte

☐ L'hyperuricémie

☐ Le traitement de la crise

☐ Le traitement hypo-uricémiant

☒ **Les règles hygiéno-diététiques**

☐ Gérer sa maladie au quotidien

Pour compléter votre collection et vous créer une documentation pratique, demandez de nouvelles fiches à votre médecin.

Il existe des solutions adaptées pour en finir avec la goutte et faciliter votre prise en charge.

**Parlez-en à votre médecin.**



1

“ J’ai de  
la tension,  
est-ce que  
cela peut  
aggraver  
ma goutte ? ”

1

**Il existe vraisemblablement un lien entre tension artérielle et taux d'acide urique dans le sang**

**En pratique, de nombreux patients gouteux sont aussi hypertendus. Et certains traitements anti-hypertenseurs, comme les diurétiques, peuvent augmenter l'uricémie. Mieux vaut consulter votre médecin qui pourra faire le point avec vous !**



2

“ Pourquoi  
la bière  
est-elle  
déconseillée ? ”

2

La bière est une source très importante de purines. Et ces purines se transforment ensuite en acide urique dans l'organisme

En conséquence, cela augmente de façon importante le risque d'hyperuricémie et donc, à terme, le risque de goutte. C'est pourquoi lorsque l'on a la goutte, il faut éviter de boire de la bière, qu'elle soit d'ailleurs avec ou sans alcool.



3

“ Puis-je  
boire du vin ?  
Et un  
apéritif ? ”

3

**Il faut toujours boire avec modération !**

En cas de goutte, la consommation d'alcool fort et de bière est à éviter. En revanche, une consommation raisonnable de vin (1 à 2 verres par jour), qu'il soit rouge ou blanc, n'augmenterait pas l'uricémie.



“ Je bois  
un à deux  
sodas  
par jour,  
est-ce que  
je peux  
continuer ? ”

4

La consommation de sodas sucrés est à proscrire car ils sont riches en fructose, ce qui augmente très fortement la production d'acide urique

Ils sont aussi très caloriques et risquent ainsi d'entraîner une prise de poids. Si vous ne pouvez vous en passer, préférez les sodas « light »\*.

\*sans sucre



5

“ Pourquoi  
faut-il boire  
beaucoup  
d'eau  
quand on a  
la goutte ? ”

5

Il est conseillé de boire au moins 2 litres d'eau par jour. En effet, une bonne hydratation permet au rein de mieux éliminer l'acide urique

Que vous choisissiez de l'eau plate ou de l'eau pétillante, préférez celles ne contenant pas trop de sel (moins de 20 mg de sodium par litre). Dans certains cas précis, votre médecin pourra vous prescrire des cures d'eau bicarbonatée, pour réduire l'acidité de vos urines. En effet, un pH trop acide favorise la formation des cristaux d'acide urique.



6

“ Faut-il  
que j'arrête  
les produits  
laitiers ? ”

6

**Non, il ne faut pas arrêter de consommer des laitages car ils auraient plutôt pour effet de diminuer l'uricémie**

**Cet effet bénéfique concernerait principalement les produits laitiers maigres : les yaourts et fromages blancs maigres, le lait demi-écrémé, les fromages allégés...**

“ J’ai lu  
que les  
crustacés  
pouvaient  
favoriser  
la goutte ? ”

7

**C'est exact. Les fruits de mer font partie des aliments à limiter, tout comme les abats et la viande en quantité importante**

**En effet, ce sont des aliments riches en purines animales, dont la dégradation dans l'organisme augmente le taux d'acide urique dans le sang. Vous pouvez donc en consommer, mais en réduisant les quantités.**



“ J’ai  
un peu  
gros, cela  
peut-il me  
provoquer  
des crises ? ”

## Des crises, non, mais aggraver votre hyperuricémie, oui !

Il est recommandé d'avoir un indice de masse corporel (IMC) en-dessous de 25\*. En effet, le surpoids ( $IMC \geq 25$ ) est un facteur de risque cardio-vasculaire qui vient aggraver les risques liés à votre goutte.

Une alimentation déséquilibrée, trop riche et peu d'exercices physiques contribuent à augmenter la quantité d'acide urique dans le sang.

\* Calculez votre IMC :

$$IMC = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

“ J’ai  
un peu  
maigri, cela  
peut-il suffire  
pour guérir  
de la goutte ? ”

Il est recommandé de surveiller son alimentation car l'excès de poids et l'obésité favorisent l'augmentation du taux d'acide urique dans le sang

La perte de poids diminue le taux d'acide urique, mais de façon modeste : elle ne permet pas la guérison. En revanche, perdre du poids est important pour la prévention des autres maladies fréquemment associées à la goutte : diabète, hypertension artérielle...



10

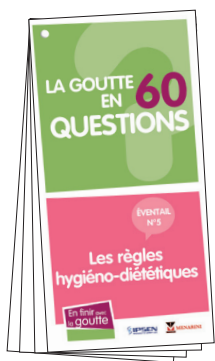
“ Quels sont  
les sports  
recommandés  
pour améliorer  
ma goutte ? ”

10

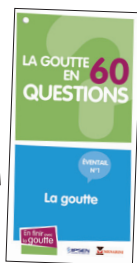
**Toute pratique d'un sport ou d'une activité physique régulière est bénéfique : marche, vélo, natation...**

**L'activité physique contribue à diminuer votre risque cardiovasculaire et vous aide à maintenir un poids stable. Marcher d'un bon pas 30 minutes par jour est déjà un bon objectif !**

# LA GOUTTE EN 60 QUESTIONS



Des fiches pratiques  
regroupées en 6 thèmes



Documents réalisés avec le soutien scientifique du Pr P. Richette,  
Hôpital Lariboisière, Paris.

## EN FINIR AVEC LA GOUTTE

D'autres outils sont déjà disponibles pour vous aider dans la prise en charge de votre maladie.



Une brochure d'information

Une carte de soin personnalisable



Parlez-en à votre médecin.