

## Purines: Méfiance en cas de prédisposition à la goutte

Tout comme le cholestérol, les purines font partie de ces constituants de la viande dont un certain nombre de personnes doivent se méfier. Il n'empêche qu'elles sont des éléments indispensables à la vie. Parmi les aliments les plus riches en purines, on trouve les abats, diverses espèces de poissons, les crustacés et les légumineuses.

Les purines sont des constituants essentiels de la matière vivante. On les trouve dans les acides nucléiques (ADN et ARN), où elles participent à la formation et la dégradation des protéines. Lors du renouvellement des cellules, les acides nucléiques sont dégradés en acide urique. La quantité d'acide urique totale est définie en partie par la différence entre l'ingestion et l'excrétion de cette substance et en partie par sa synthèse dans l'organisme. Un organisme humain sain élimine 20 à 30% de l'acide urique par voie intestinale et 70 à 80% par voie urinaire.

### Un problème limité

Certaines personnes doivent faire face à des problèmes héréditaires du métabolisme de l'acide urique. Leur excrétion d'acide urique est diminuée et après avoir consommé des aliments riches en purines, elles souffrent d'hyperuricémie (taux exagéré d'acide urique dans le sang). A partir d'un seuil critique de concentration, cet acide se cristallise. La goutte se caractérise par le dépôt de ces cristaux dans les tissus, les reins et les articulations. Ils agissent comme des grains de sable et provoquent des dégénérescences articulaires et des inflammations des tissus osseux très douloureuses. La concentration de cristaux d'acide urique dans les reins peut provoquer des dégâts durables.

### Pas le seul facteur de goutte

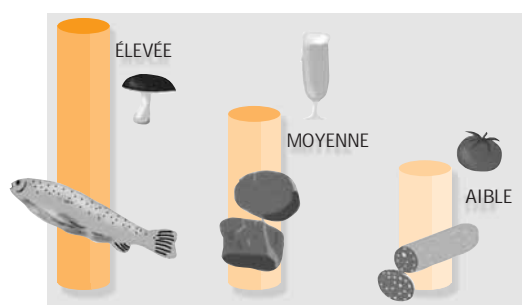
La goutte est une maladie de l'abondance. Elle est rare en temps de disette. Statistiquement, 1 à 2% de la population vont souffrir une fois d'une crise de goutte. Cette proportion atteint même 3% des hommes de plus de 65 ans. Les purines contenues dans l'alimentation ne sont pas le principal facteur de goutte, mais elles exercent une influence



Cristaux d'acide urique grossis 40 fois



## Teneur en purines de divers aliments



## Teneur en purines par portion

Teneur en acide urique (mg)	
Foie de génisse (100 g)	360
Sardines (100 g)	345
Foie de veau (100 g)	260
Foie de volaille (100 g)	243
Truite (100 g)	200
Bolets (100 g)	184
Filet de volaille avec peau (100 g)	175
Saumon (100g)	170
Choux de Bruxelles (200 g)	138
Jambon cuit (100 g)	130
Epinards (200 g)	114
Rosbif (100 g)	110
Brocolis (100 g)	100
Plie (100 g)	93
Viande de bœuf (100 g)	90
Chou-fleur (200 g)	90
Haricots verts (200 g)	88
Courge (200 g)	88
Wienerli	78
Bière (500 ml)	75
Tofu (100 g)	68
Asperges (200 g)	50
Nouilles cuites (150 g)	45
Pommes de terres (250 g)	38
Banane (150 g)	33
Salami (30 g)	31
Pomme (150 g)	21
Tomate (200 g)	20
Produits laitiers fermentés (200 g)	16

négative sur la maladie en cas de prédisposition. Les facteurs essentiels de concentration de l'acide urique dans le sang sont l'âge, le sexe et l'alimentation. Des différences notables entre hommes et femmes s'expliqueraient par des facteurs hormonaux. En présence d'un goutteux, le médecin commence généralement par interdire l'alcool et par prescrire un régime à teneur en purines réduite. La plupart du temps, il recommande également au patient de réduire sa consommation de calories et de graisses. En revanche, il lui conseille de jeter son dévolu sur les céréales et les féculents (pain, céréales, pommes de terre) et de boire en grande quantité.

## Prudence avec les choux et les lentilles

En cas de goutte, le médecin prescrit normalement une diète pauvre en purines contenant au maximum 500 milligrammes d'acide urique par jour ou 3000 milligrammes par semaine. Cette diète peut être observée sans problème durant une longue période. Le patient a droit quotidiennement à 100 grammes de viande, de charcuterie ou de poisson, aux protéines apportées par le lait et les produits laitiers et aux légumes pauvres en purines. Il peut boire du thé, du café et de l'eau. En revanche, les abats tels que le foie, les rognons, les ris et le cœur lui sont strictement interdits, tout comme certains poissons et tous les crustacés. Un tel régime peut bannir également les légumineuses et les légumes riches en purines, tels que le chou, le chou de Bruxelles ou les lentilles. Il convient également de limiter la consommation d'alcool. Les régimes très pauvres en purines (300 mg d'acide urique par jour) sont prescrits après une crise de goutte ou en cas de taux d'uricémie très élevé. Les protéines sont apportées par le lait et les produits laitiers. Viande ou poisson ne sont permis que 2 à 3 fois par semaine. De plus, ces aliments doivent être de préférence bouillis car une partie des purines reste dans l'eau de cuisson. Dans notre société d'abondance, un tel régime est extrêmement difficile à respecter et requiert du patient une volonté de fer.

## La cuisson élimine les purines

La teneur des aliments en purines dépend de la durée et de la température d'entreposage et du mode de préparation. Ainsi, la cuisson à l'eau ou le rôtissage des aliments à haute température permettent-ils de dégrader les purines en sous-produits plus faciles à résorber par l'organisme. On compte la viande et les produits carnés au rang des aliments à teneur moyenne en purines. Les abats, certains poissons, les crustacés et les légumineuses affichent en revanche une teneur en purines particulièrement élevée.

**Annemarie Meier, conseillère en nutrition diplômée CRS répond à quelques questions sur le problème de la goutte:**

*Un individu sain consommant plus de 200 grammes de viande par jour risque-t-il de souffrir de la goutte?*

Non, sauf si des prédispositions génétiques existent ou s'il affiche déjà un taux d'acide urique élevé. Il existe alors un risque certain.

*Comment les atteintes de la goutte se développent-elles?*

La goutte est un déséquilibre du métabolisme de l'acide urique et s'accompagne d'un taux d'acide urique élevé dans le sang et les liquides organiques. Il en résulte la formation de cristaux qui sont la cause d'irritations et d'inflammations articulaires aiguës provoquant des dommages durables. Avant les premiers symptômes, le patient a souvent souffert d'un excès d'uricémie durant des années. L'excès d'acide urique est renforcé par :

- une alimentation trop abondante ou insuffisante,
- le jeûne,
- l'alcool, ainsi qu'une hydratation insuffisante (surtout en cas de transpiration ou de diarrhée).

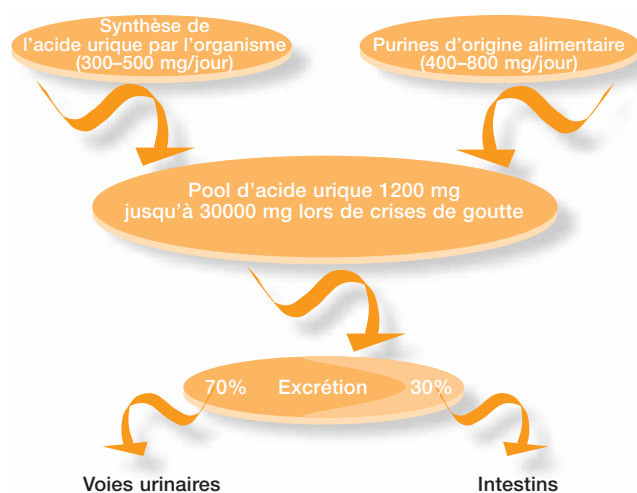
Une crise aiguë survient la plupart du temps après un gros repas abondamment arrosé, mais également au cours d'un jeûne absolu.

*Que recommandez-vous aux personnes atteintes de goutte?*

Il ne faut pas jeûner, ni se priver de boire. La consommation de liquide doit atteindre 2 à 3 litres par jour. La consommation d'alcool doit être fortement réduite voire supprimée totalement. Il faut également éviter les gros repas. L'alimentation doit être saine et variée et compter au maximum 100 g de viande, de poisson, de volaille ou de charcuterie ou 60 g de légumineuses (poids cru) par jour. Il ne faudrait pas ingérer plus de 500 mg d'acide urique par jour.

En cas d'excès pondéral, il faut réduire la ration énergétique, mais pas trop fortement pour éviter de maigrir trop rapidement. Le plus sage, est de recourir aux services d'une conseillère en nutrition diplômée de la Croix-Rouge.

**Métabolisme de l'acide urique**



**Patronage:**

Proviande  
Finkenhubelweg 11, case postale 8162  
3001 Berne

**Responsable:**

Viande Information, Mme Regula Kennel, dr. ing.  
Téléphone 031 309 41 11  
E-mail: regula.kennel@proviande.ch