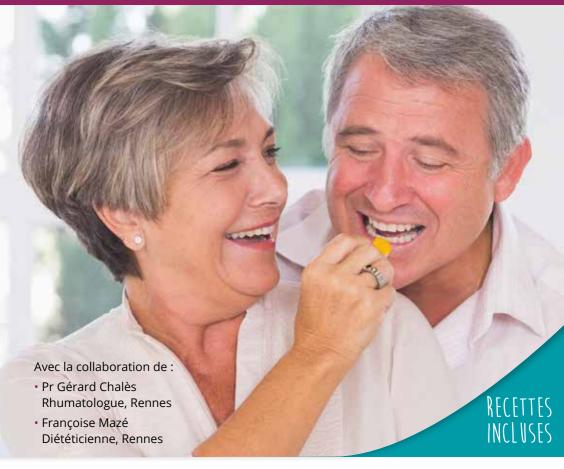
# Informations • Conseils • Recettes







# EDITORIAL

Pourquoi modifier son alimentation lorsqu'on est goutteux et que le taux d'acide urique dans le sang est augmenté ?

Parce que les mesures hygiéno-diététiques d'une part contribuent avec le traitement médicamenteux (traitement hypouricémiant), à faire baisser l'acide urique en dessous de 60 mg/l (objectif à atteindre pour « guérir » la goutte), et d'autre part ont un intérêt en terme de santé globale, étant donné le risque augmenté de maladies cardiovasculaires dans la goutte.

La règle est de manger « équilibré », et de réduire la consommation de boissons alcoolisées (arrêt de la bière et des alcools forts) et de boissons sucrées riches en fructose.

Vous trouverez dans cette brochure des conseils importants à suivre ainsi que des recettes spécialement adaptées à la goutte, réalisées avec notre diététicienne.

Pr Gérard Chalès Rhumatologue Françoise Mazé,

Françoise Maze, Diététicienne CHU Hôpital sud, Rennes

## SOMMAIRE

• Qu'est-ce que la goutte?

<ul> <li>Quelle est la différence entre crise de goutte et goutte chronique ?</li> </ul>	4
• Quels sont les signes de la crise de goutte ?	4
• Quels sont les signes de goutte chronique ?	5
Dans quelles situations survient une crise de goutte?	5
• Comment évolue la goutte en l'absence de traitement ?	5
Quel est le traitement de la crise de goutte ?	6
Quel est le traitement de la goutte chronique ?	6
Conseils hygiéno-diététiques	8
Les recettes	
Flan de courgette au lait de coco	12
<ul> <li>Verrines de carottes au cumin et au chèvre</li> </ul>	13
Papillotes de cabillaud	14
Poulet basquaise	15
<ul> <li>Tomates aux œufs brouillés et champignons</li> </ul>	16
<ul> <li>Accompagnements</li> </ul>	17
Riz au lait	18
Pommes farcies au four	19

# Définitions

### Qu'est-ce que la goutte?

La goutte est un rhumatisme inflammatoire, due à un excès d'*acide urique* dans le sang. Lorsque le taux d'acide urique dans le sang est supérieur à la valeur normale (< 60 mg/l), on parle d'*hyperuricémie*.

## Quelle est la différence entre crise de goutte et goutte chronique?

Chez certaines personnes, l'acide urique forme des *microcristaux d'urate* qui se déposent sous la peau ou dans et autour des articulations. Ces dépôts sont appelés des tophus.

Dans les articulations, les microcristaux peuvent déclencher une inflammation très douloureuse aiguë, c'est la *crise de goutte* ou accès goutteux.

On parle de *goutte chronique* lorsque les manifestations cliniques persistent (articulation gonflée, limitée, déformée, tophus palpable) et les crises se répètent.

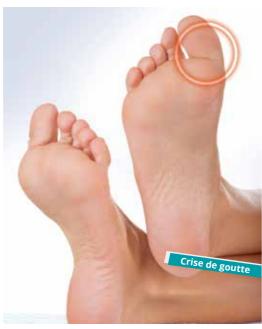


# Quels sont les signes de la crise de goutte?

La crise de goutte apparaît brutalement et disparaît spontanément au bout de 5 à 10 jours. Elle se produit le plus souvent dans les articulations du gros orteil du pied, de la cheville ou du genou, mais peut parfois toucher les articulations de la main ou du poignet.

#### Signes:

- douleur intense en quelques heures
- articulation rouge et gonflée



# Quels sont les signes de goutte chronique ?

A la longue et sans traitement adapté, la persistance d'un taux d'acide urique trop élevé dans le sang (hyperuricémie) entraîne la diffusion de dépôts de microcristaux.

Ces derniers aboutissent à la formation d'amas appelés *tophus*, non seulement autour des articulations mais également sous la peau (pavillon de l'oreille, coudes, tendons d'Achille, mains).



# Dans quelles situations survient une crise de goutte?

- Une crise de goutte est déclenchée par la présence des microcristaux d'urate dans l'articulation.
- Différentes situations peuvent déclencher une crise de goutte :
- Traumatisme physique (choc direct)
- Situations de stress

- Intervention chirurgicale (après 2 ou 3 jours)
- Infections
- Maladie intercurrente
- Arrêt brutal ou mise en route de certains médicaments
- Aliments, repas gras ou alcoolisés

# Comment évolue la goutte en l'absence de traitement?

Les tophus qui se sont formés dans les articulations peuvent entraîner de nouvelles crises de goutte.

En l'absence de traitement adapté de l'hyperuricémie, la répétition des crises entraîne une dégradation des articulations touchées.

La goutte est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire, d'hypertension artérielle, d'insuffisance rénale et de calculs dans les reins.

Après environ cinq ans d'une hyperuricémie non ou mal traitée, des tophus apparaissent sous la peau.

\*5.

# vaitoments

## Quel est le traitement de la crise de goutte?

La crise de goutte guérit généralement spontanément au bout de quelques jours. Néanmoins, il existe plusieurs façons de soulager la douleur.

L'immobilisation de l'articulation et l'application d'une poche de glace peuvent contribuer à calmer la crise.

Par ailleurs, certains médicaments, tels que ceux à base de colchicine et les antiinflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont efficaces pour soulager rapidement une crise de goutte à condition de les prendre dès les 1ers signes de la crise. Ces médicaments sont prescrits pendant une **courte durée**. Dans tous les cas, le choix du traitement, la posologie et les modalités de prise sont adaptés par le médecin.

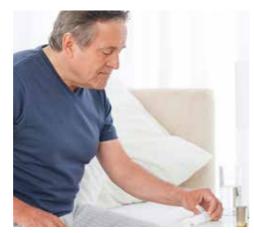
 Respectez les doses prescrites par votre médecin et la durée de la prescription.

## Quel est le traitement de la goutte chronique?

Le traitement de la goutte chronique (ou traitement de fond) est prescrit afin de réduire l'hyperuricémie (taux d'acide urique en excès dans le sang) et de dissoudre les stocks de microcristaux d'urate, ce qui permet d'éviter à terme la survenue de nouvelles crises.

Les médicaments permettant de diminuer le taux d'acide urique dans le sang sont appelés hypouricémiants. Ils sont à prendre généralement sur une longue durée (à vie).

L'obiectif est d'atteindre et de maintenir une uricémie (taux d'acide urique dans le sang) en dessous de 360 µmol/l (ou 60 mg/l), et chez certaines personnes, en dessous de 300 umol/l (ou 50 mg/l). C'est pourquoi votre médecin vous demandera régulièrement de faire mesurer votre uricémie.



Au cours des premiers mois du traitement de fond, la diminution rapide du taux d'acide urique peut provoquer l'apparition de crises de goutte. C'est une réaction normale directement liée à l'efficacité du traitement qui ne doit surtout pas entrainer l'arrêt du traitement.

Afin de limiter la survenue de ces crises de goutte, ou d'en diminuer l'intensité, votre médecin vous prescrit un traitement à base de colchicine pendant les 6 premiers mois du traitement hypouricémiant. Il est indispensable de le suivre le plus rigoureusement possible.

Dans tous les cas, quelques règles hygiénodiététiques doivent être adoptées.



### PFTIT | FXIQUE

#### HYPERURICÉMIE

Taux sanguin d'acide urique supérieur à la normale, et qu'il faut surveiller en cas de goutte.

#### TOPHUS:

Amas indolore composé de cristaux d'urate de sodium et se déposant dans les articulations et/ou sous la peau au cours de la goutte chronique.

ACIDE URIQUE Produit issu de la dégradation des purines.

# PURINES

Substances présentes dans l'alimentation, et qui entrent dans la composition d'éléments essentiels au fonctionnement des cellules, comme l'ADN.

# Conseils

## Conseils hygiénodiététiques

Des règles hygiéno-diététiques, simples et faciles à suivre, peuvent aider à faire diminuer le taux d'acide urique dans le sang (voir tableau d'équivalence protidique).

#### Des habitudes à adopter

- Boire au moins 1,5 à 2 litres de boissons par jour (n'importe quelle eau, y compris l'eau du robinet, boissons non sucrées, café, thé autorisés).
- Privilégier les boissons non alcoolisées et allégées en sucre (sans fructose sur l'étiquetage).
- Pratiquer un exercice physique modéré et régulier comme la marche rapide, la natation, le vélo, en évitant les sports traumatisant pour les articulations.
- Réduire son poids en cas de surcharge pondérale. La perte de poids doit être progressive et l'alimentation doit rester équilibrée, car les régimes trop sévères et

les régimes hyperprotéinés sont susceptibles de provoquer des crises de goutte.

• Demander l'avis d'un diététicien (surtout en cas de surpoids).

#### **Conseils alimentaires**

Les recommandations diététiques associées au traitement de la goutte doivent tenir compte des apports nutritionnels conseillés, notamment l'apport de protéines particulièrement essentiel pour les seniors (prévention de la fonte musculaire).

Pensez à varier les sources de protéines en alternant les aliments.

Vous trouverez quelques repères dans le tableau ci-contre.

Groupes d'aliments protidiques	Portion pour une journée	Equivalent en quantité d'une portion	Contenu en purines
Viande (2 fois/semaine)*, poisson (2 fois/semaine)*	1 fois par jour et en respectant la quantité poids cuit	<ul> <li>100 à 120 g** viande (blanche de préférence ou rouge maigre comme le filet ou le faux filet ou volaille</li> <li>120 à 150 g** poisson blanc</li> <li>100 à 120 g** poisson gras</li> <li>80 g jambon sans le gras</li> </ul>	Modéré en purines A consommer avec modération
Œufs (2 fois/semaine)	En remplacement de la viande. Mode de cuisson (privilégier sans matières grasses : durs, coques, mollets)		Bas en purine mais riche en cholestérol
Lait et produits laitiers		• 200 ml lait écrémé ou ½ écrémé (1 verre) ou 20 g de lait en poudre écrémé • 150 g fromage blanc ou faisselles 0 % ou 20 % de matière grasse (3 cuillères à soupe) ou 2 petits suisses 20 % matière grasse • 1 yaourt	Bas en purine
	En remplacement de la viande, poisson, œuf 1 fois par jour	• 30 g fromage pâte dure (gruyère, beaufort, emmental, parmesan) ou 60 g fromage pâte molle (camembert, brie, bûche de chèvre)	Bas en purine mais riche en matières grasses
Féculents (pain, biscottes, pommes de terre) céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle), légumineuses (len- tilles, fèves, haricots, pois chiches)	A consommer selon appétit Bas en pu		
Produits végétariens (« steack » végétalien)	En remplacement de la viande selon vos goûts		

<sup>\*</sup> Sans la peau \*\* Poids cuit













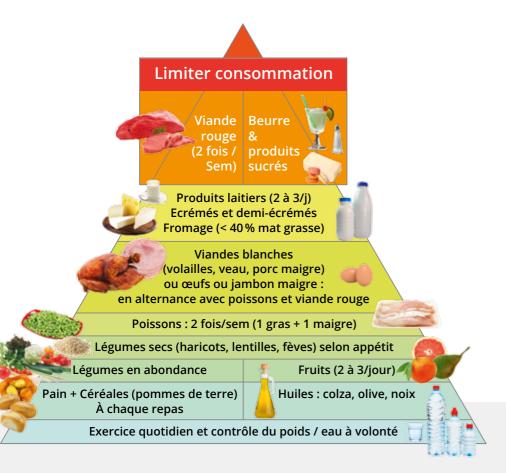








# Pyramide alimentaire adaptée aux goutteux (d'après Choi HK modifié).



### Consommation des alcools/boissons





\* à consommer avec modération

# Pour allier plaisir et équilibre : cuisiner est important

- Eviter les plats préparés prêts à l'emploi (graisses et sel cachés)
- **Préférer les surgelés** et les conserves non cuisinés
- Privilégier pour la cuisine les matières grasses d'origine végétale (huile ou margarine) et savourer le beurre et la crème fraîche en quantité raisonnable
- Varier les huiles: chaque jour 2 à 3 cuillères (20 à 30 g) d'huile végétale dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza ou utiliser les mélanges industriels d'huiles variées
- Consommer 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque (noix, noisettes) ou graines non salées pour agrémenter salades et fromages par exemple



Programme National Nutrition Santé: www.mangerbouger.fr/PNNS/

Site dédié à la goutte et ses traitements : www.crisedegoutte.fr

Vous trouverez sur les pages suivantes des suggestions de recettes spécialement adaptées à la goutte et réalisées par notre diététicienne.

10.



# Flan de courgette au lait de coco

Personnes: 4
Préparation: 15 min
Cuisson: 25 min

## INGRÉDIENTS

- 800 g de courgettes
- 1 gousse d'a
- 10 cl de fromage blanc à 20 %
- 10 cl de lait de coco
- 3 œufs
- 1 bouquet de coriandre
- Sel, poivr

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four th. 5-6 (160 °C).
- Laver et essuyer les courgettes, puis les râper finement.
- · Laver la coriandre, la hacher.
- Peler la gousse d'ail, et enlever le germe après l'avoir coupée en 2.
- Battre les œufs dans un saladier.
   Ajouter les courgettes, le fromage blanc, le lait de coco, la coriandre et l'ail.
   Saler, poivrer et mélanger le tout.
- Répartir la préparation dans des ramequins et les enfourner 25 min.

 Vérifier la cuisson avec un couteau, les flans ne doivent pas trop dorer. Servir dès la sortie du four.

### Verrines de carottes au cumin et au chèvre

Personnes: 4
Préparation: 40 min
Cuisson: 30 min

## INGRÉDIENTS

#### Pour les flans :

- 1 kg de carottes
- 2 dl de crème fraîche
- 2 œufe
- 1/2 cuillère à café de
- 1/2 cuillère à café de curr en poudre

#### Pour la crème au chèvre :

- Fromage blanc à 20 %
- Chèvre frais 200 g
- 1 cuillère à soupe de
- Ciboulette



#### **PRÉPARATION**

- Eplucher les carottes et les couper en rondelles épaisses. Les faire cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Préchauffer le four th. 5-6 (160 °C).
- Mettre les carottes dans un saladier et ajouter le fromage blanc, les œufs et les épices. Saler et poivrer, et mixer le tout de manière à obtenir une crème homogène.
- Verser cette préparation dans des ramequins à flan (ou dans des verrines résistantes à la chaleur), et les faire cuire au four au bain marie pendant 15 min.

- · Laisser tiédir.
- Pendant ce temps, chauffer légèrement la crème fraîche à feu doux. Ajouter le chèvre et le parmesan. Travailler le mélange à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Assaisonner, laisser tiédir.
- Verser un centimètre de crème au chèvre sur les flans et ajouter un peu de ciboulette ciselée en décoration.





### Papillottes de cabillaud

Personnes: 2
Préparation: 15 min
Cuisson: 45 min

## INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud (150 g environ la pièce
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 00000
- 1 oignor
- 1 cuillère à soupe de vin blan
- 1 filet d'huile d'olive
- Basilio
- Sel, poivr

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four th. 6/7 (200°C).
- Couper les tomates en deux, puis en fines tranches.
- Déposer la moitié des tranches de tomate sur une feuille de papier aluminium ou sulfurisée. Saler, poivrer et mettre du basilic.
- Ensuite, couper l'oignon en lamelles et les rajouter sur les tomates déjà assaisonnées.
- Couper la carotte et la courgette en julienne et les répartir de manière égale sur les tomates. Garder quelques lamelles pour la décoration.



- Saler le filet de cabillaud des deux côtés, puis mettre du basilic et le poser sur les tomates et oignons.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et asperger de vin blanc. Fermer la papillote. Procéder de la même façon pour la seconde papillote.
- Enfourner pendant 25 min.
- Au moment de servir, déposer quelques lamelles de julienne de courgette et carotte sur le poisson.

## Poulet basquaise

Personnes: 4
Préparation: 15 min
Cuisson: 30 min

### INGRÉDIENTS

- 600 g de blanc de poule sans la peau
- 3 échalote
- 1 boite de tomates pelées en morceaux
- 150 ml de vin blanc (ou bouillon cube de légumes)
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 3 poivrons
- 1 cuillère à soupe d'huile

#### PRÉPARATION

- Dans une cocotte, faire revenir les échalotes émincées avec l'huile. Ajouter le poulet en morceaux et le faire dorer.
- Ajouter la farine pour enrober le poulet puis déglacer avec le vin blanc (ou bouillon de légumes).
- Saler, poivrer.
- Ajouter les tomates et les poivrons en lanières.
- Laisser cuire 30 min et servir avec des pâtes fraîches.





# GOUTTE/ moi ça. Les recettes

# Tomates aux œufs brouillés et champignons

#### Pour 6 tomates

Préparation : 5 min Cuisson : 40 min

### INGRÉDIENTS

- 6 grosses tomates
- 8 œufs
- 250 g de champignons de Paris
- 5 cl de crème fleurette
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Estragon ou ciboulette
- Sel, poivr

#### PRÉPARATION

- · Laver les tomates.
- Ôter le chapeau et les évider.
- Disposer les tomates dans un plat, saler et poivrer et faire cuire 10 min avec un filet d'huile d'olive à 150° (th. 5).
- Laver et éplucher les champignons.
   Les couper en lamelles et les faire revenir dans 10 g de beurre.

#### Réalisation des œufs brouillés :

- Mélanger les œufs, la crème fleurette, sel et poivre.
- Dans la poêle chauffer le restant de beurre, verser le mélange et faire cuire à feu vif sans cesser de remuer.

• Hors du feu ajouter les champignons. Mélanger.

#### Finition:

- Farcir les tomates de la brouillade aux champignons.
- Saupoudrer de ciboulette ou d'estragon.
- Accompagner de féculents type blé ou riz.

### Accompagnements

#### PRÉPARATION



# Sauce fromage blanc pour accompagner une terrine de légumes

• Mélanger 100 g de fromage blanc à 20 %, moutarde, petits dés d'oignons, sel et ciboulette.

#### **PRÉPARATION**



# Sauce mousseline pour accompagner asperges, œufs durs mimosa

- Mélanger 1 yaourt ordinaire, moutarde, vinaigre ou jus de citron, saler et poivrer.
- Incorporer un blanc d'œuf battu en neige.
- Ajouter les condiments au choix : estragon, fines herbes, cerfeuil.

#### PRÉPARATION



# Vinaigrette allégée au yaourt pour accompagner les salades

- Mélanger 10 g de moutarde, vinaigre ou jus de citron, saler et poivrer.
- $\bullet$  Ajouter un yaourt nature ordinaire et 2 cl d'huile colza ou olive.
- Accompagner au choix : persil, échalotes, ail, oignons, ciboulette, fines herbes.

\*16. **\***17.



# Les recettes



#### Riz au lait

Personnes: 4
Préparation: 5 min
Cuisson: 40 min

## INGRÉDIENTS

- 100 g de riz ronc
- 1 l de lait ½ écrémé
- 2 cuillère à soupe de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de beurr
- Une pincée de se
- 5 cuillères à soupe de suci
- Une gousse de vanille fendue



#### PRÉPARATION

- Mettre une noix de beurre à fondre dans une casserole. Ajouter le riz en remuant sur feu moyen pendant 3-4 min. Verser le lait 1/2 écrémé, puis le sucre, la pincée de sel et la gousse de vanille fendue.
- Remuer et baisser le feu. Il faut que le lait chauffe très doucement. Laisser cuire en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.
- Après 40 min, vérifier la cuisson et la consistance. Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit.

- Retirer la gousse de vanille et rectifier le goût pour le sucre. Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir.
- Variante : ajouter à la recette 1 sachet de sucre vanillé, de la cannelle, et une poignée de raisins secs trempés 2 heures dans du rhum.

### Pommes farcies au four

Personnes: 4
Préparation: 15 min
Cuisson: 30 min

### INGRÉDIENTS

- 4 belles pomme
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- Cannelle en poudre
- 6 hiscuits Spéculoos
- 2 cuillères à café de mie



#### PRÉPARATION

- Faire préchauffer le four à 180°C.
- · Laver les pommes.
- Couper un peu la base des pommes pour qu'elles tiennent debout et couper le haut à 1 cm pour obtenir un chapeau.
- A l'aide d'un vide-pomme, retirer le trognon, et creuser l'intérieur avec le même ustensile.
- Couper la chair en petits morceaux avec un couteau et la mettre dans un saladier.
- Emietter 4 biscuits Spéculoos et les ajouter à la chaire des pommes avec le miel et la poudre d'amande. Saupoudrer d'un peu de cannelle et mélanger.

- Déposer les pommes dans un plat à gratin et les farcir du mélange pomme/miel/ amande/Spéculoos. Bien tasser.
- Réduire en poudre les 2 derniers biscuits et saupoudrer les pommes.
- Replacer les chapeaux.
- Verser très peu d'eau au fond du plat.
- Faire cuire pendant 30 minutes.

\*18.

# CrisedeGoutte.fr

1<sup>er</sup> site d'information français dédié à la goutte et aux autres arthropathies microcristallines





Accédez directement à www.crisedegoutte.fr en scannant le code ci-contre avec votre Smartphone.

- Conçu et réalisé par des rhumatologues
- Des informations sur la goutte et sa prise en charge
- Des conseils pratiques

\* Cristal : Club Rhumatologie pour l'Information Sur les arthropathies microcrisTALlines.

Comité scientifique : Pr Frédéric Lioté, Hôpital Lariboisière, Paris ; Pr Gérard Chalès, CHU Hôpital Sud, Rennes ; Pr Hang Korng Ea, Hôpital Lariboisière, Paris.



