



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le supplice de la goutte

La goutte est une forme d'arthrite inflammatoire très douloureuse qui est causée par une quantité anormalement élevée d'acide urique dans le sang. Des observations récentes indiquent que la consommation de cerises exercerait une action préventive contre cette maladie.

Dès le 5^e siècle avant notre ère, le médecin grec Hippocrate avait observé que les personnes qui mangeaient régulièrement des repas copieux et bien arrosés étaient souvent foudroyés par de grandes douleurs aux articulations, en particulier au niveau du gros orteil.

SURCHARGE MÉTABOLIQUE

Cette affection, qu'on connaît aujourd'hui sous le nom de goutte, a d'ailleurs été longtemps considérée comme une «maladie de rois», car l'abondance alimentaire qui favorisait son déclenchement était un privilège exclusivement réservé aux classes sociales supérieures.

Ce lien entre l'alimentation et la goutte est dû à la présence de purines, un groupe de molécules présentes dans plusieurs aliments couramment consommés

(viande rouge et fruits de mer, en particulier) ainsi que dans plusieurs boissons alcoolisées (bière, whisky, rhum et gin). Lors de la digestion, ces molécules sont dégradées en acide urique, un déchet du métabolisme peu soluble et qui est normalement

éliminé par les reins; lorsque la quantité de purines est trop importante, l'excès d'acide urique dans le sang forme des cristaux qui se déposent dans les articulations, ce qui provoque une réaction inflammatoire et l'apparition de douleurs très vives.

INCIDENCE À LA HAUSSE

L'incidence de la goutte a augmenté considérablement au cours des dernières années dans plusieurs régions du monde. Par exemple, une étude récente réalisée en Nouvelle-Zélande indique qu'en 10 ans à peine (1999-2009), les admissions à l'hôpital pour les complications de la goutte ont augmenté de 90 % et qu'une proportion significative de ces patients présentaient un diabète, une hypertension ou une insuffisance rénale pouvant entraîner de graves conséquences pour leur santé (1).

On soupçonne que les changements majeurs dans les habitudes alimentaires de la population au cours de cette période, de même que l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité, jouent tous deux un rôle important dans cette hausse d'incidence. La consommation élevée de sucre (sucrose-fructose), sous forme de boissons gazeuses par exemple, est certainement en cause, car le métabolisme du fructose mène à la production d'acide urique. L'excès de calories associé à la



PHOTO FOTOLIA

■ Une étude a démontré que le pouvoir anti-inflammatoire et l'action antioxydante des cerises contribuait à réduire les attaques de goutte de 35%.

consommation abondante d'aliments sucrés, quant à lui, favorise le surpoids et rend le corps moins sensible à l'action de l'insuline. Cette résistance à l'insuline interfère avec l'excrétion d'acide urique par les reins et augmente par le fait même son taux sanguin et le risque de goutte. La goutte n'est donc pas seulement une maladie associée aux aliments riches en purines et à la consommation abusive d'alcool, mais aussi une conséquence des déséquilibres métaboliques qui sont associés à un excès de sucre et de calories.

DES CERISES CONTRE LA GOUTTE

Les cerises sont l'un des fruits qui contiennent les plus fortes quantités d'anthocyanines, des molécules dotées d'une puissante action antioxydante et anti-inflammatoire. Des chercheurs ont examiné la corrélation existant entre la consommation de cerises et la fréquence des épisodes de goutte touchant 633 personnes atteintes de la maladie (2). Ils ont observé que les personnes qui avaient mangé des cerises deux jours avant la

période où elles étaient le plus susceptibles d'être touchées par une attaque de goutte avaient 35 % moins de risque de subir cette attaque que lorsqu'elles n'en mangeaient pas. Lorsque combiné avec l'allopurinol, un médicament couramment utilisé pour réduire les taux d'acide urique, l'effet protecteur des cerises atteint même 75 % !

La goutte est donc un autre exemple de maladie dont le développement est fortement influencé par nos habitudes de vie. Maintenir un poids corporel santé, éviter autant que possible la consommation excessive de sucre et privilégier une alimentation riche en végétaux, incluant les cerises, représente donc une bonne façon d'éviter le supplice imposé par cette maladie.

(1) Robinson PC et coll. *Hospital admissions associated with gout and their co-morbidities in New Zealand and England 1999-2009*. *Rheumatology*, publié en ligne le 18 septembre.

(2) Zhang Y et coll. *Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks*. *Arthritis Rheum*. 2012 ; 64 : 4004-11

RECETTE ANTICANCER

TAPIOCA AU THÉ VERT

Le tapioca vert est facile à trouver dans les épiceries asiatiques. Les Vietnamiens en sont particulièrement friands. Sa couleur vient du fait qu'on le colore avec des feuilles de pandanus. La pâte de pistache est fabriquée comme la pâte d'amande. Elle est vendue couramment dans les épiceries arabes.

10 portions

500 ml	(2 tasses) de lait de soja
1	sachet de thé vert
75 g	(1/3 tasse) de tapioca vert, rincé et égoutté
120 g	(1/2 tasse) de sucre
1 c. à s.	de pâte de pistache
20	cerises, dénoyautées et coupées en morceaux
4 c. à s.	de crème sure ou de yaourt nature

1. Chauffer le lait de soja et infuser le thé.
2. Verser le tapioca dans le lait et cuire de 15 à 20 min en remuant de temps à autre. Ajouter le sucre et la pâte de pistache en fin de cuisson.
3. Garnir 10 verres à liqueur de tapioca.
4. Passer les cerises et la crème sure au robot culinaire et verser sur le tapioca.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

CHRISTOPHE ALARY,
ENSEIGNANT
À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE
À QUÉBEC,
ÉLU CHEF DE L'ANNÉE 2004
PAR SES PAIRS

Tiré du livre :

