

# DU LAIT ÉCRÉMÉ ET DE L'EAU

## Pour combattre la goutte !

PAR GUY SABOURIN

**O**n le sait, les régimes pour prévenir les crises de goutte sont souvent draconiens. Alors il y a de quoi se réjouir lorsque les médecins recommandent des aliments au lieu d'en interdire !

Des études présentées à la Conférence annuelle 2009 de l'American College of Rheumatology ont montré que plus les patients buvaient d'eau, moins ils risquaient de subir une crise de goutte. La déshydratation a en effet été reconnue comme un des éléments déclencheurs d'une attaque de goutte.

La maladie, une forme d'arthrite, atteint le plus souvent des hommes d'âge moyen en surpoids. Les douleurs sont dues à l'accumulation d'acide urique et à sa cristallisation dans les articulations. Un facteur génétique est probable mais le mode de vie joue aussi un rôle dans l'apparition de cette maladie.

Au terme d'une étude portant sur 535 sujets ayant eu une attaque de goutte dans l'année précédente, les chercheurs ont déterminé que cinq à huit verres d'eau par jour peuvent réduire de 40 % le risque d'une crise récurrente comparativement à aucun ou un seul verre d'eau par jour. La principale chercheuse a précisé

qu'il ne faut toutefois pas substituer l'eau au traitement du médecin. Et il n'y a pas que l'eau. D'autres études ont montré que consommer du lait en grande quantité diminuerait le risque de souffrir de la goutte. Le lait écrémé, en particulier, ferait baisser le taux d'acide urique de 10 %. Une enzyme, l'acide orotique, faciliterait l'évacuation par les reins de l'acide urique qui, à un taux trop élevé, augmente les risques de goutte. En comparaison, le Zyloprim®, un médicament habituellement utilisé pour traiter la goutte, fait généralement baisser les taux de 20 à 30 %. Les effets à long terme du lait sur les personnes souffrant de la goutte sont encore en cours d'étude. 🌟

Il est trop tôt pour faire des recommandations précises mais en attendant, on peut toujours boire de l'eau et du lait écrémé.

Source :

Laino, C. « Fighting gout with skim milk and water », *WebMD Health News*, octobre 2009. [En ligne: <http://arthritis.webmd.com/news/20091019/fighting-gout-with-skim-milk-and-water>] (Page consultée le 18 décembre 2009.)

Pour développer un nouveau savoir professionnel :

### LE CERTIFICAT EN SOINS INFIRMIERS CLINIQUES

Programme intégrant plusieurs disciplines :

- Bioéthique
- Communication
- Pharmacologie
- Psychologie
- Cardiologie
- Examen clinique
- Physiopathologie
- Urgence

La **formation à distance** en sciences de la santé à l'UQAT :

- cours universitaires de haut niveau développés en collaboration avec des professionnels reconnus en santé : médecins, psychologues, pharmaciens, infirmières en exercice, etc;
- démonstrations en laboratoire et en milieu clinique;
- exercices sur le jugement clinique;
- formule permettant de conjuguer travail et études.

N'attendez plus et faites votre demande d'admission dès aujourd'hui pour la prochaine session!

D'autres formations sont également disponibles, contactez-nous ou visitez notre site Internet pour en savoir davantage.

*encadrement  
souplesse  
proximité  
reconnaissance*

## FORMATION À DISTANCE

PROGRAMME OFFERT SUR DVD



Université du Québec  
en Abitibi-Témiscamingue

1 877 870-8728 poste 2610  
sc-sante@uqat.ca [uqat.ca](http://uqat.ca)