

# La Goutte

## Que faire?

Si vous souffrez de la goutte, un changement de vos habitudes alimentaires vous aidera à éviter les crises.

Ces quelques conseils diététiques et d'hygiène peuvent vous y aider. Ils doivent bien entendu être adaptés à chaque personne.

### Vous contrôlez votre poids...

Si vous souffrez d'un excès de poids, une alimentation pauvre en calories et diversifiée vous permettra de perdre, petit à petit, vos kilos en trop.

Ce régime ne doit pas être draconien car une perte de poids trop rapide pourrait provoquer une crise de goutte.

Sachez que...

Un régime trop strict associé à certains médicaments contre la goutte peut être responsable de crises de début de traitement.

Consultez donc régulièrement votre médecin traitant ou votre pharmacien. Demander leur conseil avant de commencer un régime.

#### Vous buvez

Au moins 2 litres d'eau par jour....



Si nécessaire, votre médecin traitant vous conseillera quant au choix de l'eau.

#### Vous réduisez au maximum

Votre consommation de boissons alcoolisées...

Prévoyez de vous approvisionner en boissons sans alcool qui vous plaisent :

2002



- ✓ les œufs de certains poissons : hareng, morue,...
- ✓ certains poissons: harengs, anchois, sardines, friture de poissons.

Aliments à consommer en quantités limitées

Car modérément riches en purines...

- ✓ les viandes
- √ les volailles
- ✓ la charcuterie
- ✓ les crustacés : langouste, crabe,...
- ✓ les poissons autres que ceux repris dans la liste ci-dessus.

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

La goutte est une maladie inflammatoire. Elle est due à la présence trop importante d'acide urique dans le sang. Le sel de l'acide urique se concentrent et se déposent sous forme « de cristaux » au niveau des cartilages ou des articulation.

La crise de goutte consiste en une douleur intense ressentie dans une articulation.

C'est le plus souvent au niveau de l'articulation du gros orteil. Elle survient habituellement au milieu de la nuit.

### L'acide urique...

...est un déchet produit par notre organisme.

Il provient de la transformation des purines, substances que l'on trouve dans notre alimentation et nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Une partie de l'acide urique que nous produisons se retrouve dans le sang une autre est éliminée dans les urines.

# Ses origines...

√ L'hérédité

2002