



Pharmacie des Lions

11 Bd de Reuilly, 75012 Paris

Tel/Fax : 01 43 07 51 38



Fiche conseil : Goutte et hyperuricémie

La goutte est l'inflammation d'une articulation due à la précipitation de microcristaux d'acide urique dans la cavité articulaire. Cette précipitation de cristaux s'explique par l'augmentation brutale du taux sanguin d'acide urique (hyperuricémie) provoquée par un excès de production par l'organisme et/ou par un défaut d'élimination urinaire.

Pour éviter les récurrences des crises de goutte il convient, bien entendu de suivre le traitement prescrit par son médecin, mais aussi de surveiller son régime alimentaire pour éliminer certains aliments favorisant l'hyperuricémie et donc la goutte.

Ces aliments néfastes sont :

- ◆ les abats : foie, rognons, ris de veau....
- ◆ le gibier
- ◆ les crustacés
- ◆ certains poissons : anchois, sardines, harengs
- ◆ les aliments riches en graisses : œufs, lait entier, fromages, charcuteries
- ◆ Choux, épinards, oseille, rhubarbe
- ◆ les boissons alcoolisées

Les aliments conseillés sont :

- ◆ jambon
- ◆ poulet
- ◆ poisson
- ◆ les légumes

De plus il convient : * de boire abondamment, et d'inclure dans sa ration d'eau quotidienne (Evian, Vittel) un demi-litre d'eau bicarbonatée (comme l'eau de Vichy) pour favoriser l'élimination de l'acide urique.

*de porter des chaussures confortables pour éviter les microtraumatismes des articulations du pied (en particulier du gros orteil) qui sont les plus menacées par la crise de goutte.