

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES DE L'HYPERURICÉMIE ET DE LA GOUTTE

Malgré les médications hypo-uricémiantes modernes et puissantes, les prescriptions hygiéno-diététiques de la goutte loin d'être une mesure périmée demeurent actuellement une précaution impérative :

- pour prévenir les accès aigus de la maladie
- pour concourir à l'obtention d'un taux d'acide urique de sécurité.

Le séjour en cure thermale est l'occasion pour vous de vous familiariser avec les principes élémentaires d'hygiène de vie qui doivent régir votre existence et que nous résumons ici à votre intention.

4 RÈGLES ESSENTIELLES A OBSERVER :

- 1ère règle : Éviter les facteurs déclenchants de la crise de Goutte:

a) LES ECARTS ALIMENTAIRES, LES ERREURS DE DIÉTÉTIQUE ET LES EXCES D'ALCOOL.

Certains aliments nocifs déclenchent des crises même après une absorption minime. Mais il faut savoir aussi que l'accès apparaît plus volontiers après une période d'excès alimentaires qu'après un excès de table isolé

b) LES TRAUMATISMES :

Choc sur le gros orteil, la marche prolongée (chasse, montagne) associée notamment avec le port de chaussures trop serrées

c) LE SURMENAGE TANT INTELLECTUEL QUE PHYSIQUE :

Éviter les soucis, les chocs affectifs. Savoir rompre avec la profession en fin de journée et les jours de repos. Rechercher de vraies vacances renouvelées si possible au cours de l'année.

d) LA SEDENTARITE :

Qui diminue les dépenses de l'organisme, aggrave les méfaits des excès alimentaires. Rechercher une vie active en plein air en s'adonnant à des exercices physiques modérés sans surmenage musculaire, facteur d'acidose et sans sudation facteur d'oligurie.

e) LES INFLUENCES MÉTÉOROLOGIQUES :

Changement de temps ; surtout le froid, l'humidité et la chaleur excessive.

f) CERTAINES INFECTIONS :

Soigner sans négligence angines, laryngopharyngite, gripes.

g) CERTAINS MÉDICAMENTS ASSOCIÉS

Agissant sur le métabolisme de l'acide urique et capables de favoriser les crises de goutte : vit. B12 ; vit. B1 ; les antibiotiques, notamment l'auréomycine ; les diurétiques (chlorothiazides) ; certains anti-coagulants (tromexane) ; les sels d'or ; la cortisone et ses dérivés ; la radiothérapie.

Toute hyperuricémie récente doit faire rechercher une cause médicamenteuse

- 2ème règle : Assurer une diurèse abondante et alcaline

Indispensable à l'élimination des urates en excès.

BOIRE 2 à 3 LITRES D'EAU répartis dans la journée en choisissant l'association :

- d'une à deux bouteilles d'eau faiblement minéralisée comme Evian, Vitte! grande source, Contrexéville, Volvic.

- d'une bouteille d'eau de Vichy Célestins (sauf dans le cas d'insuffisance rénale en raison de l'apport sodé ou d'une HTA) et SUPPRESSION ou très forte DIMINUTION des BOISSONS ALCOOLISÉES qui augmentent le taux d'acide urique

- 3ème règle : Réduire l'alimentation de façon globale

Ration alimentaire limitée à son niveau physiologique le plus bas : 1800 à 2.000 calories par 24 heures

- 4ème règle : Régime pauvre en viandes et en matières grasses

- EXCLURE SYSTEMATIQUÉMENT les aliments purinophores qui augmentent directement le taux d'acide urique

- REDUIRE l'apport protidique : 100 à 150 g de viande ou 150 à 200 g de poisson par jour.

- SE CONTENIR d'un gramme de matières grasses par kilo de poids et par 24 heures. On n'accordera que 30 à 40 g de beurre par jour ou 20 à 30 g d'huile (2 cuillerées à soupe).

EN CONTREPARTIE, pour maintenir une ration calorique convenable, on augmentera l'apport des glucides (sucres), sauf bien entendu dans le cas de diabète.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES DE L'HYPERURICÉMIE ET DE LA GOUTTE

LES ALIMENTS À ÉVITER ?

Bouillon de viande ou à l'extrait de viande
bouillon de poule
soupe de poisson
Crustacés, coquillages
sardines, anchois, maquereau, hareng, caviar
charcuterie (sauf jambon blanc)
Abats : foie, cervelles, ris de veau, rognons,
tripes, langue, cœur
Porc
Les viandes jeunes et gélatineuses : agneau,
veau, gibier, viandes marinées, Poissons gras
Fromages fermentés : Brie, camembert, ro-
quefort
Légumes sentant fort à la cuisson : asperges,
choux, épinards, oseille, rhubarbe, champi-
gnons
Fruits oléagineux : dattes, figues sèches
Fruits secs : noix, noisettes, amandes
Pêches, raisins, abricots
Tous les apéritifs : Porto, Xérès, champagne,
vins blancs acides, vins liquoreux, liqueurs,
alcools, bières fortes.
Vins rouges riches en tanins.