

GOUTTE ET ALIMENTATION

<http://www.crisedegoutte.fr/fr/comprendre-la-goutte/conseils.html>

Qu'est-ce que la goutte?

La goutte est due à un excès d'acide urique dans le sang. Lorsque la concentration d'acide urique est trop élevée dans le sang il se forme des cristaux. Lorsque ces cristaux se déposent dans une articulation, ils provoquent une inflammation douloureuse. La crise de goutte touche en général une seule articulation, le plus souvent à la base du gros orteil. L'articulation gonfle et devient rapidement rouge, chaude et très douloureuse.

Quelques conseils alimentaires

Changer son alimentation peut aider à prendre en charge cette maladie :

- La première mesure est de **LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL** (y compris de la bière) ainsi que les sodas sucrés.
- Un régime **RÉDUIT EN VIANDES** pauvre en abats, gibier et crustacés est recommandé.
- Il est conseillé de **CONSOMMER DES LAITAGES** de préférence à faible teneur en graisses.

Que faire en cas de crise de goutte ?

- **L'application de glace sur la zone douloureuse** plusieurs fois par jour peut aider à diminuer la douleur.
- En cas de crise de goutte il est recommandé de consulter votre médecin.