

## CONSEILS POUR LA CRISE DE GOUTTE

- La goutte n'est pas une maladie grave mais la surveillance au long cours est importante (notamment rénale).
- Les objectifs et les modalités du traitement, notamment la nécessité de poursuivre un traitement hypo-uricémiant au long cours, doivent être clairement expliqués au patient. La différence entre le mode d'action de la colchicine (ou d'AINS), qui traite l'accès goutteux, et celui de l'allopurinol, qui agit sur l'hyperuricémie, doit être bien comprise.
- La perte de poids en cas d'obésité, la tempérance alcoolique et la diète pauvre en purine sont des éléments majeurs de la prévention des récurrences de crise.
- Certains aliments sont déconseillés : abats, gibier, charcuterie, oie, canard, anchois, sardine, saumon, hareng, truite, coquillages et crustacés, champignons, épinards, chou-fleur, asperge, oseille, lentilles. La quantité de viande doit être limitée à 150 g par jour pour les patients non traités par allopurinol.