

# Conseils alimentaires en cas de Goutte

---

La goutte est causée par un excès d'acide urique dans le sang et la formation de cristaux. Certains aliments augmentent la production d'acide urique :

Aliments :

- Viandes : Abats, Gibier, Charcuterie, Oie, Canard
- Poissons gras : Anchois, Sardine, Saumon, Hareng, Truite,
- Fruits de mer : Coquillage, Crustacé,

Boisson :

- Sodas sucrés
- Bière (même sans alcool)
- Alcool forts : spiritueux

Ces aliments ne sont pas interdit  
Il faut faire attention aux quantités et à ne pas les cumuler

Au contraire, la consommation de produits laitiers allégés et de café peut diminuer le taux d'acide urique

Aucun complément alimentaire n'a prouvé son efficacité pour soigner la goutte

Ces conseils alimentaires ne concernent que la goutte. Il n'existe pas de restriction alimentaire particulière en cas de chondrocalcinose ou de de rhumatisme apatitique

---

## Bibliographie :

- Zaninetti-Schaerer A, Guerne PA. Approches thérapeutiques de la goutte en 2006. Rev Med Suisse 2007. Disponible sur : <https://www.revmed.ch/RMS/2007/RMS-103/32136>
- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, et al. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. N Engl J Med 2004. Disponible sur : [https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa035700?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov](https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa035700?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov)
- Andrés M, Sivera F, Falzon L, et al. Les compléments alimentaires contre la goutte chronique. Cochrane 2014. Disponible sur : <https://www.cochrane.org/fr/CD010156/les-complements-alimentaires-contre-la-goutte-chronique>
- Isnard Bagnis C. Hyperuricémie - mise au point sur la physiopathologie. J Pharm Clin 2013