

# L'excès d'acide urique : la crise de goutte

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## quelques rappels...

**L'acide urique** : C'est un acide issu de la dégradation des acides nucléiques (ADN/ ARN) de l'organisme. L'acide urique contenu dans le sang est filtré par les reins, qui l'éliminent par l'urine. Parfois, l'élimination rénale d'acide urique est insuffisante ou sa production est excessive, provoquant une hyperuricémie\* (taux anormalement élevé d'acide urique dans le sang). Dans ce cas, l'acide urique tend à se précipiter en cristaux, ce qui peut déclencher des crises de goutte, une lithiase urinaire\* (calcul), ou les deux à la fois.

**La goutte** : Maladie métabolique résultant d'un excès d'acide urique dans l'organisme. La goutte atteint le plus souvent l'homme d'âge mûr. Elle est souvent liée à une obésité ou à des excès alimentaires. Il existe aussi une prédisposition génétique à fabriquer trop d'acide urique.

Présent en excès dans l'organisme, l'acide urique précipite et cristallise dans les articulations (le plus souvent à la base du gros orteil mais aussi aux chevilles, genoux, parfois poignets ou doigts). Il provoque des crises aiguës de douleurs très vives (crise de goutte) pouvant empêcher de poser le pied au sol. Cette arthrite microcristalline aiguë typique guérit sans séquelles.

En l'absence de traitement de fond, les articulations se déforment puis se détruisent après quelques années d'évolution, et l'accumulation d'acide urique sous la peau fait apparaître des tuméfactions (tophus goutteux) sur l'oreille, les tendons et les tissus mous. La surproduction d'acide urique peut en outre entraîner la formation de calculs rénaux, dont l'élimination provoque une colique néphrétique, et à l'extrême conduire à une insuffisance rénale.

## Des fruits et des légumes pour diminuer la surproduction d'acide urique

**Le concombre**: C'est un diurétique, un dépuratif et un dissolvant de l'acide urique et des urates. Il est recommandé pour les soins de la peau, en cas de constipation chronique, d'irritations intestinales, de goutte ou de colibacillose\* (infection urinaire ou intestinale).

**La fraise**: Elle est reminéralisante et dépurative. C'est un éliminateur urique. La fraise est aussi un tonique du système nerveux, un désinfectant, un régulateur hépatique et endocrinien, et un stimulant de l'intestin.

**Le miel**: Pourvu de nombreuses vertus, le miel est excellent pour la santé! Il est énergétique, il aide à la fixation des sels minéraux. C'est un désinfectant des voies respiratoires, digestives et urinaires. Le miel est aussi un laxatif doux.

**Le navet**: C'est un aliment revitalisant et un dissolvant urique. Il prévient aussi la déminéralisation et, associé avec du jus de citron, il permet de la soigner.

**La poire**: Elle est très diurétique et désaltérante. Elle est recherchée pour ses nombreux minéraux et ses fibres très tendres. La poire est très efficace en cas de goutte, de rhumatismes, de maladies des reins et de la vessie, de cellulite et de rétention d'urine. Elle favorise les fonctions des glandes internes et facilite l'élimination des oedèmes dans les affections cardio-rénales.

Sa potasse associée au tannin aide à la dissolution et à l'élimination de l'acide urique (ex: collation avec une poire et un thé).

**Le poireau**: Il est alcalinisant, laxatif et stimule les glandes digestives. Il a aussi une fonction antiseptique et est utile en cas d'anémie, de rhumatismes, d'arthrite, de goutte, de toute affection urinaire et d'artériosclérose.

**Le pois chiche**: C'est un éliminateur de l'acide urique, un antiseptique urinaire et un diurétique. Il est recherché pour sa grande concentration en minéraux. Bon fournisseur d'énergie, le pois chiche favorise et active la digestion.