

indiscutable, et, si d'autres boissons peuvent être autorisées, ce n'est que par suite d'une sorte de compromis et suivant l'état du malade. On voit des gouteux héréditaires, prévenus depuis longtemps des défauts de leur organisme, qui n'ont *jamais* fait usage de vin ou autre boisson alcoolique, qui depuis leur enfance n'ont bu que de l'eau, et qui cependant n'échappent pas à la goutte. Ce fait ne comporte qu'un enseignement : c'est que le régime de l'eau ne suffit pas pour s'opposer à la goutte. Il en est de même du régime le mieux approprié. Tenons néanmoins pour vrai qu'à moins de vouloir réveiller une goutte atonique, ce qui est quelquefois une bonne mesure, le gouteux doit surtout faire usage d'eau pure. L'eau, du reste, bien qu'elle n'ait pas d'influence manifeste sur l'élimination de l'acide urique, est encore un des meilleurs dissolvants de tous les déchets uriques et autres que laisse la goutte. Il va sans dire qu'il ne s'agit pas ici de cures d'eaux minérales ou même d'eaux indifférentes, car il existe dans ces traitements une certaine période pendant laquelle l'organisme du malade se met en équilibre et, par conséquent, peut varier ses produits d'excrétion dans des proportions très notables.

L'eau a été employée par certains médecins dans un but non seulement prophylactique, mais thérapeutique. Martianus l'admettait exclusivement. Elle a une part considérable dans le régime diététique de Jackson, régime beaucoup trop restrictif pour les gouteux. M. Lecorché met en garde contre le régime de l'eau. On sait que tous ses efforts tendent à empêcher la cachexie gouteuse : aussi considère-t-il ce régime comme nuisible dans les périodes avancées de l'affection. Il pense que la sobriété suffit aux gouteux. C'est là, je crois, la véritable formule.

Parmi les boissons, il importe de faire un choix. Celui-ci doit souvent être guidé par ce que nous savons du malade lui-même. On ne peut ici se renfermer dans des règles didactiques : ce qui convient aux uns peut fort bien ne pas convenir aux autres. Tel gouteux sait pertinemment que telle boisson lui est nuisible.

Les auteurs font ordinairement une distinction importante entre les boissons alcooliques *fermentées* et les boissons *distillées*. Les boissons fermentées seraient beaucoup plus nuisibles que les boissons distillées.

Alcools. — L'alcool, en effet, ne semble pas influencer d'une façon notable sur la production de la goutte. Sur un nombre immense d'alcooliques, il y a très peu de gouteux. Et inversement, le gouteux, si friand qu'il soit de la bonne chère et des vins, est rarement alcoolique. La plupart du temps, du reste, il supporte mal les excès d'alcool. On n'aura donc pas grand-peine à restreindre sa consommation d'alcool. Parmi les liqueurs, la vieille eau-de-vie et le genièvre

sont les moins nuisibles. Les liqueurs de fabrication complexe (liqueurs de dessert, liqueurs dites apéritives, etc.) sont à interdire rigoureusement.

Vins. — Les diverses espèces de vins semblent jouir de vertus particulières. Non pas qu'aucun d'eux puisse, de son propre pouvoir, déterminer la goutte, mais il est hors de doute que certains crus provoquent à très brève échéance une attaque chez un sujet déjà gouteux. L'aphorisme de Scudamore est très connu et fort juste : l'ermilage rouge et le bourgogne renferment la goutte dans chaque verre. On peut en dire autant d'autres vins. Telle boisson, le cidre, le champagne surtout, est recherchée par l'un, soigneusement évitée par l'autre et à bon escient. De tous les vins, ce sont les vins d'Espagne, le xérès, le porto, puis le bourgogne, le champagne qui semblent avoir l'influence prédominante dans la provocation de l'attaque. C'est aux vins de Bordeaux que le gouteux devra s'adresser. Les vins blancs de Moselle sont pour lui d'une action habituellement favorable.

Bières et cidres. — Tous les auteurs sont unanimes à interdire les bières aux gouteux. C'est dans les pays du Nord, où la bière est la boisson nationale, que la goutte est le plus commune. La bière est par excellence l'aliment de la goutte, disait Todd. Les bières anglaises, le porter surtout, et les bières fortes sont les plus favorables à la goutte. Cela ne semble pas être dû à leur teneur en alcool. On a incriminé le houblon (Braun) qui, excitant la fonction urinaire, déterminerait à la longue une congestion rénale. Jusqu'ici l'explication de ce fait indubitable fait défaut.

L'accord est loin d'être aussi général sur le cidre. Les uns l'autorisent, les autres le défendent. M. Lecorché, après s'être élevé contre son usage, a mis plus tard sa nocuité en doute. Dumont (de Caen) s'est efforcé de démontrer que la goutte est plus rare dans les pays à cidre que dans les pays de vignobles. Bref, on peut conserver le cidre léger dans l'alimentation du gouteux, à moins qu'on ne soit mis en garde par une susceptibilité individuelle.

Le café et le thé, pris à doses modérées, n'ont aucune influence fâcheuse.

Moyens hygiéniques. — EXERCICES PHYSIQUES. — Les moyens hygiéniques ont une importance capitale dans le traitement de la goutte. Non seulement ils ont un effet salutaire dans presque toute la durée de la maladie, hors des crises aiguës et de la période des complications, mais ils représentent vraiment le seul moyen prophylactique efficace. Si un traitement peut, à l'exclusion de tout autre, atténuer, mieux encore entraver l'apparition des phénomènes gouteux, c'est l'exercice corporel méthodique. J'ai soin d'ajouter

« méthodique », parce que, dans cet ordre d'idées, l'excès est nuisible. Et la fatigue physique, le surmenage sont cause des réveils de l'affection. Sous le prétexte de « brûler son acide urique », il ne faut donc pas que le goutteux s'impose des peines physiques, s'adonne sans réserve aux sports les plus recommandables.

Le meilleur exercice est la marche. Puis viennent la chasse, l'escrime, la gymnastique (autant que possible en plein air), la bicyclette, la rame, les sports divers (tennis, paume, pelote, etc.). L'équitation est également bonne, mais les longues stations à cheval sont à éviter.

MASSAGE. — Le massage est une excellente pratique, surtout chez les goutteux, qu'une impotence plus ou moins accusée prive des exercices précédents.

Le massage peut être général, et c'en est la meilleure application. Pratiqué localement sur une jointure anciennement atteinte, sur des groupes musculaires douloureux, il peut leur rendre la souplesse, l'élasticité et leur permettre de supporter des efforts qui d'habitude ne vont pas sans endolorissement ni sensation de courbature.

Le massage local a été recommandé dans la goutte aiguë, mais je n'en ai jamais observé que des résultats peu concluants ou malheureux. Il est préférable d'attendre la disparition de l'accès avant de s'y livrer. On débutera par un massage très doux et superficiel, puis progressivement, on passera aux mouvements d'assouplissement des articulations atteintes. Les diverses pratiques de gymnastique suédoise donnent aussi de bons résultats et M. de Grandmaison recommande spécialement les trépidations qui rendent rapidement aux membres leur souplesse et leur activité.

A défaut de massage, ou concurremment avec lui, les frictions sont d'un emploi très utile. Elles peuvent être faites soit avec un linge rude et sec, soit au gant de crin, soit avec une flanelle imbibée d'un liquide tel que l'alcool camphré, l'eau de Cologne, l'alcoolat de Fioravanti, l'essence de térébenthine, l'eau-de-vie de lavande, etc. Les frictions doivent être faites de préférence sur toute la surface du tronc et des membres, plutôt qu'au niveau de l'articulation malade. Elles ont un avantage plus général en activant les fonctions cutanées.

La peau doit être l'objet de soins particuliers de la part du goutteux, sujet d'ailleurs à des manifestations cutanées diverses. Il veillera à son hygiène par les moyens susindiqués, par l'hydrothérapie, par le port de vêtements légers, mais chauds, en soie ou en flanelle. Il faut que sous une forme quelconque il porte l'une de ces étoffes.

HYDROTHERAPIE. — C'est surtout à l'hydrothérapie tiède ou chaude que le goutteux devra recourir. L'eau froide lui est généralement in-

terdite. Les pratiques utiles d'hydrothérapie consisteront en affusions tièdes quotidiennes, suivies de frictions; en douches chaudes. Dans certains cas, quand le sujet s'y prête, et dans la goutte asthénique ou dans les arthropathies prolongées, les douches écossaises peuvent rendre des services. Les bains chauds, les bains salés, dans les formes chroniques, sont à recommander. Les bains froids en rivière, les bains de mer seront défendus. Le séjour au bord de la mer est au contraire souvent bien supporté, surtout si la station est abritée des vents du nord (voir plus loin le *Traitement hydro-minéral*).

AÉROTHERAPIE. — Les cures d'air, les villégiatures dans les climats appropriés (littoral méditerranéen) sont excellentes. Il arrive qu'une goutte chronique, rebelle à toutes les médications, s'atténue à la suite d'un déplacement, d'un séjour dans un endroit où le malade peut appliquer avec plus de méthode et de persévérance les règles hygiéniques qui lui sont recommandées.

Outre l'action bienfaisante d'un air pur sur les conditions de la vie, ce qui est commun à tous les états morbides, il faut envisager la propriété curatrice de l'air à un point de vue plus spécial. On a pensé à appliquer l'air chaud soit à tout le corps, soit localement. Dans la goutte chronique, sans complications viscérales, les bains de vapeur, les fumigations aromatiques surtout offrent une véritable ressource.

Plus encore, l'application au moyen d'appareils spéciaux soit de l'air chaud, soit de l'air surchauffé a parfois, sur les membres atteints, une action très heureuse. L'appareil Tallerman-Sheffield permet de faire des applications d'air surchauffé, atteignant la température de +140 degrés centigrades. MM. Landouzy et Chrétien ont publié des observations intéressantes d'arthrites rhumatismales et goutteuses améliorées par cette méthode. Moi-même, j'ai observé des cas de goutte pure traités de cette manière : ils n'ont pas été guéris, mais suffisamment améliorés pour que, pendant un assez long temps, l'aérotérapie chaude me permit d'abandonner tout autre traitement médical. Le prix excessif de ce traitement et les difficultés matérielles de son application sont les seuls obstacles à son emploi. Il est à souhaiter qu'ils soient levés, parce que cette méthode semble amender aussi favorablement l'état général que l'état local.

ÉLECTROTHERAPIE. — Depuis quelques années, on a fait des essais d'application de l'électricité au traitement de la goutte (Onimus et Legros). Ce mode de thérapeutique a été préconisé même dans la goutte aiguë, où l'on emploie l'électricité galvanique en courants continus. R. Newmann a tenté d'en préciser les indications. Il rejette l'emploi de l'électricité dans la goutte héréditaire, qui n'est suivant lui accessible à aucun traitement. Il affirme que dans la goutte aiguë,