

Les choux, les choux de Bruxelles sont à éliminer, surtout en raison de leur indigestibilité; les céleris, en raison de leur action excitante sur l'appareil urinaire; les *salades* peuvent figurer dans l'alimentation à la condition d'être peu assaisonnées; on peut remplacer le vinaigre par le citron.

Parmi les *racines et rhizomes*, on doit recommander les salsifis, les carottes, les pommes de terre (très cuits) et, par contre, interdire les navets (irritants pour le rein), les céleris-raves, les betteraves (riches en oxalates), les oignons, etc. Les divers *féculents et céréales*, pois, haricots, fèves, lentilles, riz, maïs, les *pâtisseries*, les sauces à la farine, ne doivent entrer dans l'alimentation que dans une faible proportion, car ils sont trop riches en hydrates de carbone. Pour la même raison, le *pain* ne doit être consommé qu'en quantité modérée. Il en sera de même des *pâtes alimentaires* (nouilles, macaroni, etc.).

Quant aux *fruits*, ils sont tous autorisés, mais cuits de préférence; comme fruits crus on autorisera seulement le raisin, la poire, la pêche, la figue fraîche. On use largement du jus de citron en Allemagne; le citrate de potasse se brûlerait dans l'organisme et s'y transformerait en carbonate de potasse. La fraîcheur des fruits n'est pas plus négligeable que celle de la viande.

Les châtaignes, les nêfles, les fruits huileux, les dattes, les groseilles sont à proscrire.

Les *fromages fermentés*, les *sucrieries* sont également à déconseiller.

Le *thé*, le *café*, le *chocolat* ont été accusés d'exagérer la formation d'acide urique; toutefois le thé et le café ont une valeur diurétique incontestable et peuvent être recommandés.

L'attention du goutteux doit particulièrement être attirée sur le danger que présente pour lui l'abus des boissons alcooliques, notamment de la bière, du vermouth, de l'absinthe. L'alcool augmente la production de l'acide urique et de l'acidité urinaire; d'autre part, il diminue les conditions de sa solubilité.

De toutes les *boissons*, la bière est, sans contredit, la plus nuisible pour lui; la proscription s'étend à toutes les bières, mais surtout aux bières anglaises, comme le porter, le pale ale, que l'on a incriminées comme prédisposant à la goutte (Tood, Scudamore). Parmi les vins, ce sont principalement les vins acides ou les vins mousseux comme le champagne dont l'usage est funeste pour les goutteux. Le cidre est également prohibé; en Normandie, principal centre de production du cidre, la goutte est particulièrement fréquente; il est vrai que les paysans normands absorbent de grandes quantités d'eau-de-vie.

De ce que l'abus de la bière, des liqueurs et de certains vins est susceptible de provoquer la goutte ou de favoriser le retour des accès, il ne faut pas toutefois conclure que l'eau pure doit être, comme le veulent certains médecins, la seule boisson permise aux goutteux. L'interdiction absolue du vin ne peut que contribuer à favoriser la production d'un état anémique; Sydenham s'opposait, avec raison, à ce que le goutteux soit exclusivement buveur d'eau; il faut mettre également les malades en garde contre l'abus des eaux alcalines fortes, prises aux repas; ne leur conviennent que les eaux de table faiblement minéralisées (Évian, par exemple).

M. Lécorché conseille l'usage du vin en quantité modérée. Il préfère le vieux bordeaux au bourgogne qui contient trop de tanin et trop de bouquet. Les vins blancs légers peuvent être autorisés. L'interdiction absolue du vin serait nui-

sible aux personnes qui sont prises tardivement de la goutte, à l'âge moyen de la vie. Le café en infusion très légère est permis.

Les *infusions chaudes* prises après les repas sont très utiles, parce qu'elles favorisent la diurèse; en revanche, les boissons glacées peuvent favoriser le retour des attaques.

Telles sont les règles générales de l'alimentation des goutteux. Il serait excessif toutefois de croire que toute infraction à ces règles provoque nécessairement le retour des accès de goutte; ainsi, comme le fait remarquer avec raison Duckworth, certains goutteux peuvent boire impunément des vins fortement alcoolisés, ou même de la bière, bien que cette dernière boisson soit certainement la plus nuisible de toutes pour les goutteux. Il existe, suivant les individus, de grandes variations dans le degré de tolérance; Duckworth constate d'ailleurs que si les malades peuvent ainsi boire du vin et de la bière, sans être incommodés, c'est à la condition de n'en prendre qu'en petite quantité et surtout de ne pas faire de mélange de différents vins.

À côté de ces immunités individuelles, assez difficiles à expliquer, il existe bien plus souvent une intolérance spéciale des goutteux pour toute espèce de liqueurs fortes, même prises en quantités modérées. En somme, si l'eau pure est, pour le goutteux, la meilleure des boissons, elle ne doit pas, en dehors des accès, constituer sa boisson exclusive. Le vin de bonne qualité, pris aux repas et coupé d'eau, est non seulement inoffensif, mais encore utile, surtout chez les goutteux affaiblis, anémiés.

Il est nécessaire que les malades boivent beaucoup, car l'eau entraîne, en les dissolvant, de nombreux déchets organiques; non seulement elle a des effets mécaniques appréciables chez les goutteux atteints de gravelle, ainsi qu'en témoignent les heureux résultats donnés par les traitements à Contrexéville, Évian, Vittel, etc., mais elle paraît encore activer les phénomènes nutritifs dans l'intimité des tissus et favoriser la production de l'urée aux dépens de l'acide urique. D'après Beneke, l'addition de 500 grammes d'eau à la quantité habituelle des boissons élèverait de 1 gramme le taux de l'urée.

Il n'est pas indifférent que les boissons soient prises chaudes ou froides. L'eau froide détermine une diurèse abondante et rapide, mais l'eau chaude séjourne plus longtemps dans l'organisme et s'imprègne plus aisément des déchets de la combustion incomplète (Bouchard). Outre l'eau prise au repas, il est utile que les goutteux boivent un verre d'eau le matin au réveil, un autre le soir en se couchant, pour prévenir la concentration des urines de la nuit qui sont toujours plus denses que celles du jour. Duckworth conseille de boire un demi-litre d'eau chaude après les deux principaux repas, un quart de litre avant de se coucher.

Pour un même malade, le régime doit varier, suivant les phases de la maladie.

Pendant les accès, la quantité des aliments doit être réduite et il est utile de ne faire prendre de la viande qu'à l'un des repas. Au surplus, le régime sera mixte. M. Lécorché n'admet nullement la nécessité proclamée par certains médecins de soumettre le goutteux atteint d'un accès aigu à la diète lactée exclusive.

Dans la goutte chronique, l'alimentation doit être substantielle et mixte, et