Ça Goutte!
COMPTE-RENDU DE SUIVI DE LA GOUTTE

PATIENT
Jean-Pierre
patient.demo@cagoutte.app
61 ans · Homme · 84 kg · 176 cm
Traitements en cours: Allopurinol 100 mg, Colchicine 0,5 mg (si crise)

PÉRIODE
22 septembre 2026
→ 22 octobre 2026

EXPORTÉ LE
22 octobre 2026

OBJECTIFS : < 400 mg purines / jour · ≥ 2,0 L / jour

1. Résumé clinique

Sur 30 jour(s) suivi(s), apport moyen de **394 mg** de purines par jour, **en zone intermédiaire** (400 mg). 9 jour(s) en dépassement (30%). Jour le plus chargé : **28/09/2026** avec 843 mg. Hydratation moyenne **2,0 L/jour**, objectif atteint (objectif 2,0 L), 30% des jours à l'objectif. 3 crise(s) déclarée(s), intensité moyenne 6.0/10, principalement **Cheville gauche**.

PURINES MOY. / JOUR	JOURS > 400 MG	HYDRATATION MOY. / JOUR
394 mg	9 / 30	2,0 L
	30%	30% ≥ 2,0 L

CRISES	ARTICULATION LA + TOUCHÉE	TOTAL JOURS EN CRISE
3	Cheville gauche	9 jours
Intensité moy. : 6.0/10	2 crise(s)	

2. Synthèse quotidienne (purines)

Total purines par jour. Seuil clinique 400 mg / jour.

DATE	PURINES / JOUR	ALIMENTS	STATUT
jeu. 22 oct. 26	157 mg	2	✓ OK
mer. 21 oct. 26	758 mg	4	⚠ > seuil
mar. 20 oct. 26	230 mg	4	✓ OK
lun. 19 oct. 26	319 mg	5	✓ OK
dim. 18 oct. 26	843 mg	5	⚠ > seuil
sam. 17 oct. 26	247 mg	4	✓ OK
ven. 16 oct. 26	566 mg	4	⚠ > seuil
jeu. 15 oct. 26	216 mg	4	✓ OK
mer. 14 oct. 26	132 mg	2	✓ OK
mar. 13 oct. 26	368 mg	4	✓ OK
lun. 12 oct. 26	312 mg	4	✓ OK
dim. 11 oct. 26	758 mg	4	⚠ > seuil
sam. 10 oct. 26	230 mg	4	✓ OK

DATE	PURINES / JOUR	ALIMENTS	STATUT
ven. 09 oct. 26	319 mg	5	✓ OK
jeu. 08 oct. 26	843 mg	5	⚠ > seuil
mer. 07 oct. 26	247 mg	4	✓ OK
mar. 06 oct. 26	566 mg	4	⚠ > seuil
lun. 05 oct. 26	216 mg	4	✓ OK
dim. 04 oct. 26	132 mg	2	✓ OK
sam. 03 oct. 26	368 mg	4	✓ OK
ven. 02 oct. 26	312 mg	4	✓ OK
jeu. 01 oct. 26	758 mg	4	⚠ > seuil
mer. 30 sept. 26	230 mg	4	✓ OK
mar. 29 sept. 26	319 mg	5	✓ OK
lun. 28 sept. 26	843 mg	5	⚠ > seuil
dim. 27 sept. 26	247 mg	4	✓ OK
sam. 26 sept. 26	566 mg	4	⚠ > seuil
ven. 25 sept. 26	216 mg	4	✓ OK
jeu. 24 sept. 26	132 mg	2	✓ OK
mer. 23 sept. 26	368 mg	4	✓ OK

3. Journal alimentaire détaillé

DATE	HEURE	ALIMENT	CATÉGORIE	G	MG
23/09/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Œufs	200	60
23/09/26	16:00	Madeleine	Snacks	30	5
23/09/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Bœuf	380	295
23/09/26	07:45	Pain, confiture, beurre	Petit-déjeuner	120	8
24/09/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Plats composés IA	280	130
24/09/26	08:00	Café noir	Boissons	100	2
25/09/26	21:00	Yaourt nature	Laitiers	125	8
25/09/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Soupes	350	35
25/09/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Poisson	380	145
25/09/26	07:30	Porridge, fruits rouges	Petit-déjeuner	280	28
26/09/26	20:30	Verre de saké	Boissons	100	6
26/09/26	20:00	Ramen porc + œuf	Plats composés IA	450	295
26/09/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Poisson	320	245
26/09/26	08:00	Bol de céréales lait	Petit-déjeuner	250	20
27/09/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Poisson	380	155
27/09/26	16:00	Amandes	Snacks	30	12
27/09/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Salade	320	55
27/09/26	07:45	Smoothie banane-fraises	Petit-déjeuner	300	25
28/09/26	21:15	Saucisson sec	Charcuterie	60	95
28/09/26	19:30	Verre de vin rouge	Boissons	150	8
28/09/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Poisson	220	360
28/09/26	13:00	Pizza chorizo	Charcuterie	420	285
28/09/26	08:30	Tartine beurre, jambon blanc	Charcuterie	150	95
29/09/26	21:00	Carré de chocolat noir	Snacks	20	6
29/09/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Soupes	350	75
29/09/26	16:30	Banane	Fruits	130	8
29/09/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Volaille	380	220
29/09/26	07:30	Café, croissant	Petit-déjeuner	80	10
30/09/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Œufs	280	105
30/09/26	16:00	Yaourt grec, miel	Laitiers	150	12

DATE	HEURE	ALIMENT	CATÉGORIE	G	MG
30/09/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pâtes	350	95
30/09/26	07:45	Pain complet, fromage blanc	Petit-déjeuner	200	18
01/10/26	19:30	Bière (33 cl)	Boissons	330	35
01/10/26	19:00	Foie de veau poêlé	Abats	180	410
01/10/26	13:00	Steak haché frites	Bœuf	420	285
01/10/26	08:00	Œufs brouillés, pain	Petit-déjeuner	180	28
02/10/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Poisson	380	145
02/10/26	16:15	Pomme	Fruits	150	10
02/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Volaille	320	135
02/10/26	07:30	Yaourt nature + flocons d'avoine	Petit-déjeuner	220	22
03/10/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Œufs	200	60
03/10/26	16:00	Madeleine	Snacks	30	5
03/10/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Bœuf	380	295
03/10/26	07:45	Pain, confiture, beurre	Petit-déjeuner	120	8
04/10/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Plats composés IA	280	130
04/10/26	08:00	Café noir	Boissons	100	2
05/10/26	21:00	Yaourt nature	Laitiers	125	8
05/10/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Soupes	350	35
05/10/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Poisson	380	145
05/10/26	07:30	Porridge, fruits rouges	Petit-déjeuner	280	28
06/10/26	20:30	Verre de saké	Boissons	100	6
06/10/26	20:00	Ramen porc + œuf	Plats composés IA	450	295
06/10/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Poisson	320	245
06/10/26	08:00	Bol de céréales lait	Petit-déjeuner	250	20
07/10/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Poisson	380	155
07/10/26	16:00	Amandes	Snacks	30	12
07/10/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Salade	320	55
07/10/26	07:45	Smoothie banane-fraises	Petit-déjeuner	300	25
08/10/26	21:15	Saucisson sec	Charcuterie	60	95
08/10/26	19:30	Verre de vin rouge	Boissons	150	8
08/10/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Poisson	220	360
08/10/26	13:00	Pizza chorizo	Charcuterie	420	285

DATE	HEURE	ALIMENT	CATÉGORIE	G	MG
08/10/26	08:30	Tartine beurre, jambon blanc	Charcuterie	150	95
09/10/26	21:00	Carré de chocolat noir	Snacks	20	6
09/10/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Soupes	350	75
09/10/26	16:30	Banane	Fruits	130	8
09/10/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Volaille	380	220
09/10/26	07:30	Café, croissant	Petit-déjeuner	80	10
10/10/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Œufs	280	105
10/10/26	16:00	Yaourt grec, miel	Laitiers	150	12
10/10/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pâtes	350	95
10/10/26	07:45	Pain complet, fromage blanc	Petit-déjeuner	200	18
11/10/26	19:30	Bière (33 cl)	Boissons	330	35
11/10/26	19:00	Foie de veau poêlé	Abats	180	410
11/10/26	13:00	Steak haché frites	Bœuf	420	285
11/10/26	08:00	Œufs brouillés, pain	Petit-déjeuner	180	28
12/10/26	19:30	Cabillaud vapeur, riz, courgettes	Poisson	380	145
12/10/26	16:15	Pomme	Fruits	150	10
12/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Volaille	320	135
12/10/26	07:30	Yaourt nature + flocons d'avoine	Petit-déjeuner	220	22
13/10/26	20:00	Œufs durs, salade verte	Œufs	200	60
13/10/26	16:00	Madeleine	Snacks	30	5
13/10/26	12:30	Bœuf bourguignon, pommes vapeur	Bœuf	380	295
13/10/26	07:45	Pain, confiture, beurre	Petit-déjeuner	120	8
14/10/26	13:00	Sandwich poulet crudités	Plats composés IA	280	130
14/10/26	08:00	Café noir	Boissons	100	2
15/10/26	21:00	Yaourt nature	Laitiers	125	8
15/10/26	19:30	Soupe de potiron, croûtons	Soupes	350	35
15/10/26	12:45	Cabillaud, quinoa, brocolis	Poisson	380	145
15/10/26	07:30	Porridge, fruits rouges	Petit-déjeuner	280	28
16/10/26	20:30	Verre de saké	Boissons	100	6
16/10/26	20:00	Ramen porc + œuf	Plats composés IA	450	295
16/10/26	13:00	Sushis variés (12 pièces)	Poisson	320	245
16/10/26	08:00	Bol de céréales lait	Petit-déjeuner	250	20

DATE	HEURE	ALIMENT	CATÉGORIE	G	MG
17/10/26	19:30	Daurade grillée, ratatouille	Poisson	380	155
17/10/26	16:00	Amandes	Snacks	30	12
17/10/26	12:30	Salade grecque (feta, olives, concombre)	Salade	320	55
17/10/26	07:45	Smoothie banane-fraises	Petit-déjeuner	300	25
18/10/26	21:15	Saucisson sec	Charcuterie	60	95
18/10/26	19:30	Verre de vin rouge	Boissons	150	8
18/10/26	19:00	Sardines à l'huile, tomates	Poisson	220	360
18/10/26	13:00	Pizza chorizo	Charcuterie	420	285
18/10/26	08:30	Tartine beurre, jambon blanc	Charcuterie	150	95
19/10/26	21:00	Carré de chocolat noir	Snacks	20	6
19/10/26	19:45	Soupe minestrone, pain	Soupes	350	75
19/10/26	16:30	Banane	Fruits	130	8
19/10/26	12:45	Dinde rôtie, lentilles	Volaille	380	220
19/10/26	07:30	Café, croissant	Petit-déjeuner	80	10
20/10/26	20:00	Omelette aux champignons, salade verte	Œufs	280	105
20/10/26	16:00	Yaourt grec, miel	Laitiers	150	12
20/10/26	12:30	Pâtes pesto, parmesan	Pâtes	350	95
20/10/26	07:45	Pain complet, fromage blanc	Petit-déjeuner	200	18
21/10/26	19:30	Bière (33 cl)	Boissons	330	35
21/10/26	19:00	Foie de veau poêlé	Abats	180	410
21/10/26	13:00	Steak haché frites	Bœuf	420	285
21/10/26	08:00	Œufs brouillés, pain	Petit-déjeuner	180	28
22/10/26	12:45	Salade de poulet grillé	Volaille	320	135
22/10/26	07:30	Yaourt nature + flocons d'avoine	Petit-déjeuner	220	22

4. Hydratation

DATE	CONSOMMÉ (L)	OBJECTIF	% ATTEINT	STATUT
2026-09-22	2,0	2,5	80%	⚠ < seuil
2026-09-23	1,1	2,5	44%	⚠ < seuil
2026-09-24	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-09-25	1,7	2,5	68%	⚠ < seuil
2026-09-26	2,5	2,5	100%	✓ OK

DATE	CONSOMMÉ (L)	OBJECTIF	% ATTEINT	STATUT
2026-09-27	1,3	2,5	52%	⚠ < seuil
2026-09-28	2,1	2,5	84%	⚠ < seuil
2026-09-29	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-09-30	1,5	2,5	60%	⚠ < seuil
2026-10-01	2,4	2,5	96%	⚠ < seuil
2026-10-02	2,0	2,5	80%	⚠ < seuil
2026-10-03	1,1	2,5	44%	⚠ < seuil
2026-10-04	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-10-05	1,7	2,5	68%	⚠ < seuil
2026-10-06	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-10-07	1,3	2,5	52%	⚠ < seuil
2026-10-08	2,1	2,5	84%	⚠ < seuil
2026-10-09	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-10-10	1,5	2,5	60%	⚠ < seuil
2026-10-11	2,4	2,5	96%	⚠ < seuil
2026-10-12	2,0	2,5	80%	⚠ < seuil
2026-10-13	1,1	2,5	44%	⚠ < seuil
2026-10-14	2,8	2,5	112%	✓ OK
2026-10-15	1,7	2,5	68%	⚠ < seuil
2026-10-16	2,5	2,5	100%	✓ OK
2026-10-17	1,3	2,5	52%	⚠ < seuil
2026-10-18	2,1	2,5	84%	⚠ < seuil
2026-10-19	2,6	2,5	104%	✓ OK
2026-10-20	1,5	2,5	60%	⚠ < seuil
2026-10-21	2,4	2,5	96%	⚠ < seuil

5. Crises de goutte

DATE	INTENSITÉ	ARTICULATION(S)	DÉCLENCHEURS	DURÉE	NOTES PATIENT
21 octobre 2026	4/10	Gros orteil droit	Repas riche, Vacances	En cours	*« Douleur réveillée ce matin, modérée. Application de glace + repos. »*
11 octobre 2026	6/10	Cheville gauche	Stress, Fatigue	4 jours	*« Crise survenue après une semaine très chargée. Colchicine prise dès le 1er jour. »*

DATE	INTENSITÉ	ARTICULATION(S)	DÉCLENCHEURS	DURÉE	NOTES PATIENT
27 septembre 2026	8/10	Gros orteil gauche, Cheville gauche	Alcool, Charcuterie, Soirée festive	5 jours	*« Crise sévère post raclette + bières. Réveil à 3h du matin, impossible de poser le pied. Soulagement progressif sous colchicine + AINS. »*

6. Médicaments & adhérence

MÉDICAMENT	DOSE	PRISES	ATTENDUES	ADHÉRENCE
Allopurinol	100 mg · 1 cp	26	30	87%
Colchicine	500 mg · 1 cp	11	—	—

7. Analyses sanguines

Acide urique sérique et marqueurs annexes saisis par le patient.
Cible thérapeutique (EULAR) : < 6,0 mg/dL = < 60 mg/L = < 360 µmol/L.

DATE	URICÉMIE (MG/L)	CRÉATININE (MG/DL)	DFG (ML/MIN)	CRP (MG/L)	LABORATOIRE
20 octobre 2026	**58**	0.92	96	2.1	SYNLAB
Notes : « Sous traitement Allopurinol 100 mg depuis 6 mois — cible atteinte. »					

8. Suivi du poids

La perte de poids est recommandée en cas de surpoids (ACR 2020), mais une perte rapide peut déclencher une crise (cétose → rétention d'urate). La vitesse importe autant que la valeur.

DERNIÈRE PESÉE
84 kg

TENDANCE (28 J)
-0.3 kg/sem

DEPUIS LA 1RE PESÉE
−1.1 kg

DATE	POIDS (KG)	ÉCART
24/09/2026	85.1	—
01/10/2026	84.8	-0.3
08/10/2026	84.9	+0.1
15/10/2026	84.4	-0.5
22/10/2026	84	-0.4

9. Recommandations cliniques

Recommandations basées sur les données enregistrées :

- Réduire les apports en purines : limiter abats, sardines, anchois, charcuterie. Privilégier poisson blanc, volaille blanche, œufs, légumineuses modérément.
- Discuter d'un **traitement hypouricémiant** au long cours (allopurinol, fébuxostat) au vu de la fréquence des crises.
- Doser l'**uricémie sérique** (objectif < 360 µmol/L, ou < 300 si tophus / arthropathie).
- Limiter l'**alcool** (en particulier bière et spiritueux) et le **fructose** (sodas, sirop de glucose-fructose).